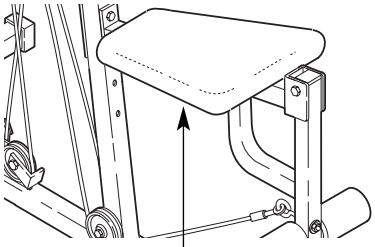
WEIDER® 740

N° de modèle WECCSY74091
N° de série _____

Écrivez le numéro de série ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du numéro de série

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

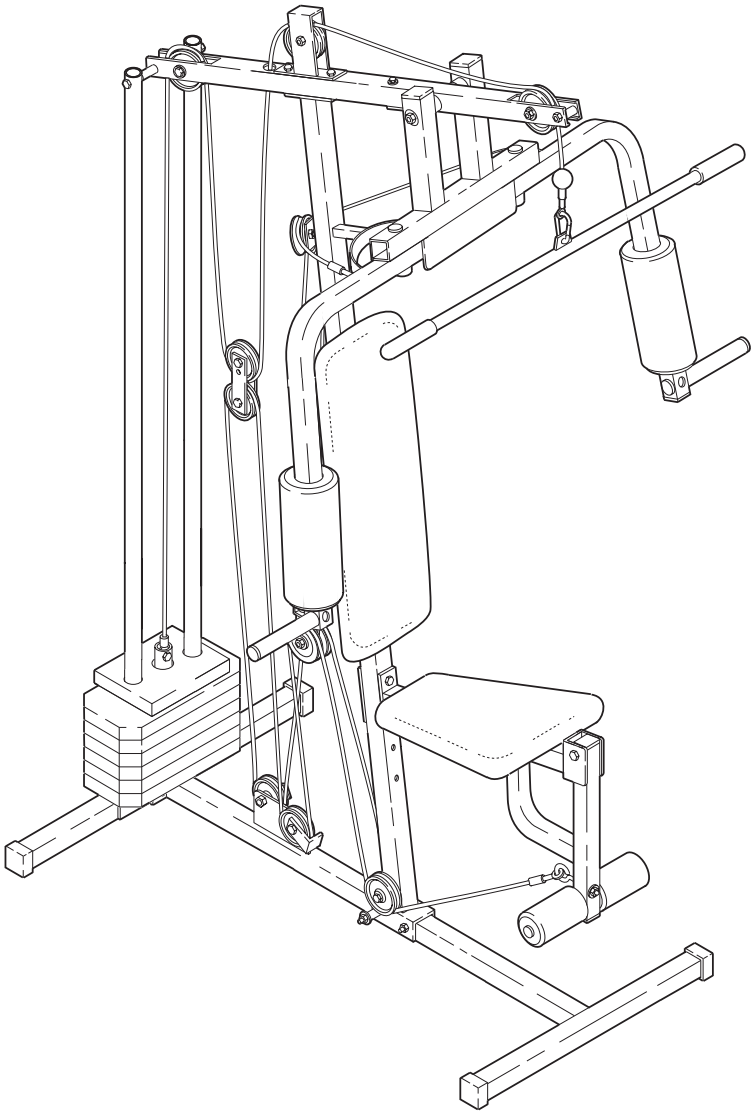
1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 **(exceptés les jours fériés)**

⚠ ATTENTION :

veuillez lire attentivement tous les conseils de sécurité ainsi que les instructions contenus dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce livret pour références ultérieures.

LIVRET D'INSTRUCTIONS



Notre site internet

www.weiderfitness.com

Table des Matieres

GARANTIE LIMITÉE 2
CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
SCHÉMA DU CABLAGE 15
AJUSTEMENTS 17
LOCALISATION D'UN PROBLEME ET ENTRETIEN 18
TABLEAU DES DEGRÉS RÉSISTANCE 19
POUR COMMANDER DES PIECES DE RECHANGE . . . . . .Dernière page

Remarque : vous trouverez, à l'intérieur de ce livret d'instructions, une LISTE DES PIECES et un SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES. Veuillez les détacher du livret avant de commencer l'assemblage de l'appareil.

Garantie Limitée

ICON DU CANADA INC., (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON DU CANADA INC., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

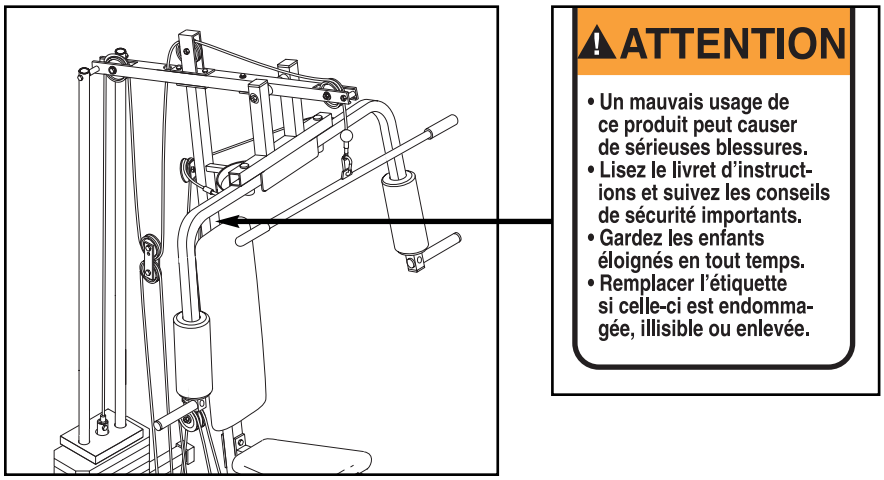
Conseils Importants

⚠ AVIS : Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire les conseils de sécurité suivants avant d'utiliser cet appareil de musculation.

1. **Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de cet appareil de musculation des avertissements et des conseils de sécurité qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.**
2. **Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce livret avant d'utiliser cet appareil.**
3. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites plutôt des exercices de retour à la normale.**
4. **Placez l'appareil sur une surface plane. Couvrez le plancher en-dessous de l'appareil.**
5. **Vérifiez et serrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Assurez-vous que les câbles soient bien installés dans les poulies. S'ils se coincent, cessez vos exercices et replacez-les dans les poulies.**
7. **Éloignez les enfants âgés de moins de 12 ans et les animaux de l'appareil en tout temps.**
8. **Éloignez vos mains et vos pieds de toutes les pièces mobiles.**
9. **Cet appareil de musculation a été conçu pour être utilisé par une seule personne.**
10. **Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez l'appareil.**
11. **Évitez de lâcher l'exerciseur pour bras, le contracteur pectoral, l'exerciseur pour jambes ou la barre trapèze lorsque les charges sont soulevées.car celles-ci tomberont de toute leur masse.**
12. **Détachez la barre trapèze de l'appareil lorsque vous faites des exercices qui ne nécessitent pas l'utilisation de la barre.**
13. **Cet appareil de musculation a été conçu pour être utilisé à la maison et non à des fins commerciales ou locatives.**

⚠ AVIS : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT DE MISE EN GARDE :
L'autocollant illustré ci-contre, a été apposé sur l'appareil de musculation à l'emplacement indiqué. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro indiqué sur la page couverture pour commander un autre autocollant. Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué sur le schéma.

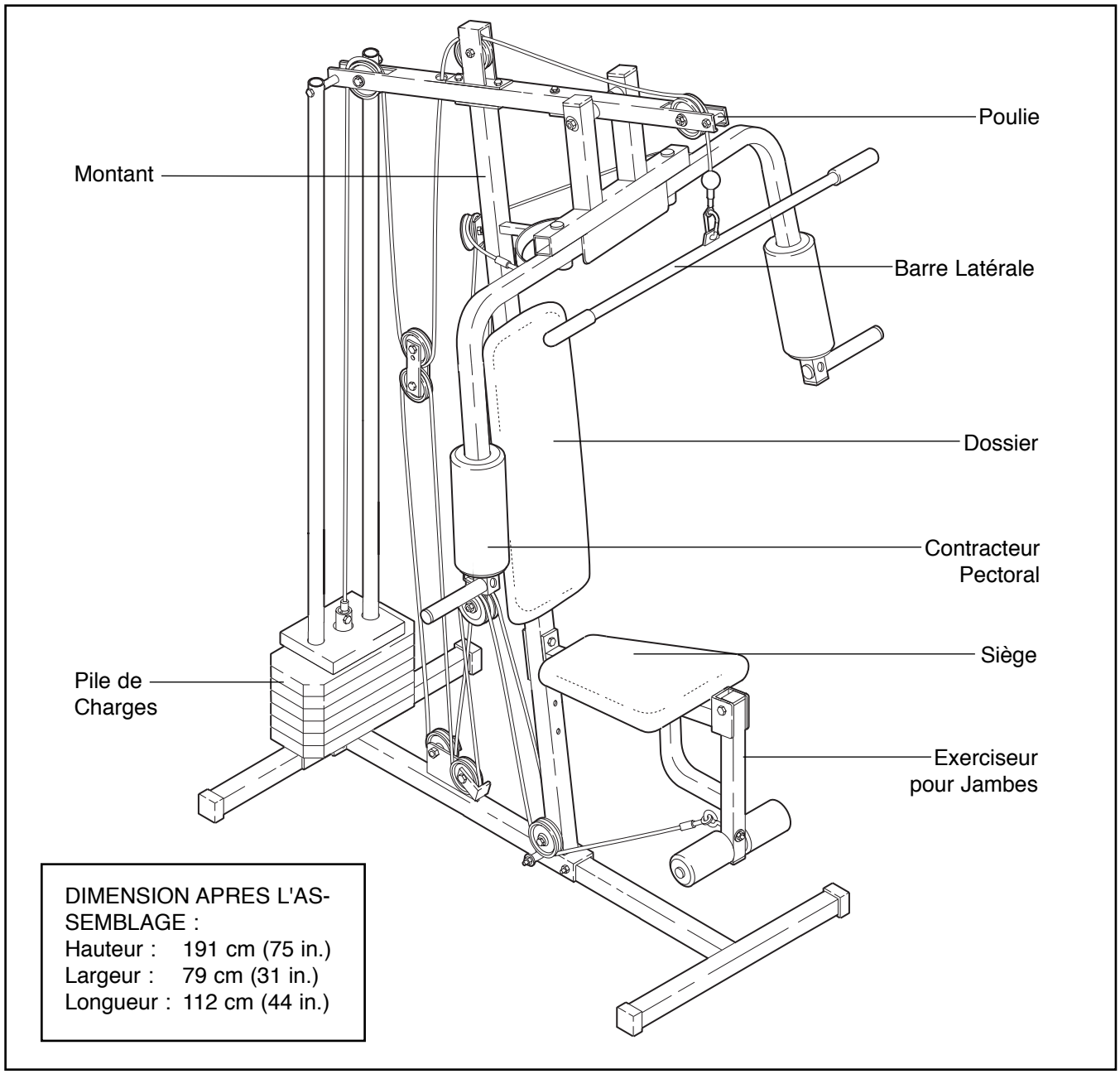

⚠ATTENTION
• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivez les conseils de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation WEIDER® 740. Le 740 est équipé de plusieurs appareils qui permettent de développer tous les principaux groupes musculaires du corps. Vous désirez tonifier votre corps, augmenter votre masse musculaire ou améliorer votre condition cardio-vasculaire. Le WEIDER® 740 vous aidera à atteindre vos objectifs.

Pour votre sécurité, veuillez lire attentivement ce livret avant d'utiliser l'appareil de musculation WEIDER® 740. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais **1-888-936-4266** du lundi au vendredi (à l'exception des jours fériés), de 8 h00 à 18h30 HE. Veuillez prendre en note le numéro de modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro de modèle est le WECCSY74091. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le WEIDER® 740 (référez-vous à la page couverture de ce livret d'instructions).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous afin de vous familiariser avec les pièces.



DIMENSION APRES L'ASSEMBLAGE :
Hauteur : 191 cm (75 in.)
Largeur : 79 cm (31 in.)
Longueur : 112 cm (44 in.)

Assemblage

Remarque : Veuillez lire attentivement cette introduction qui vous permettra de gagner du temps.

Rendez-Vous la Vie Plus Facile
Tout dans ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du home gym system par n'importe qui avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

Dégagez l'Espace de Travail
Dégagez un espace de travail suffisamment grand pour que vous puissiez y placer toutes les pièces et marcher autour de l'équipement une fois qu'il sera assemblé.

Pour Déballer la Boîte
L'assemblage a été divisé en plusieurs étapes pour en faciliter l'exécution. Vous trouverez à l'intérieur de la boîte les pièces de quincaillerie qui sont utilisées à chacune des étapes dans des emballages individuels. Placez les pièces sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

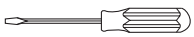
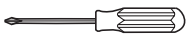
Avis Important : Attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.

Pour Identifier les Pièces
Pour vous aider à identifier les petites pièces qui serviront à l'assemblage de cet appareil, nous avons inclus un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES au centre de ce livret. Placez le tableau sur le plancher ou sur une table et servez-vous-en pour identifier rapidement les pièces à mesure que vous ouvrez les emballages correspondant à chacune des étapes.

Pour Orienter les Pièces
Assurez-vous que toutes les pièces soient orientées de la manière indiquée dans les illustrations.

Pour Serrer les Pièces
Serrez toutes les pièces à mesure que vous les fixez à moins d'indication contraire.

Les Outils Requis
Voici les outils (non inclus) dont vous aurez besoin pour assembler l'appareil :

- deux clés à ouverture variable
- un tournevis régulier 
- un tournevis phillips 
- un maillet en caoutchouc.
- Vous aurez également besoin de graisse ou de vaseline et d'une petite quantité d'eau savonneuse.

Pour faciliter l'assemblage, il est recommandé d'utiliser les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

Les trois étapes de l'assemblage

L'Assemblage du Cadre
Assemblez d'abord les cadres de la base et du montant vertical qui servent de squelette à l'appareil. Le siège ainsi que toutes les pièces mobiles seront fixés au cadre.

L'Assemblage des Bras
Complète les bras de l'exerciseur pour bras et du contracteur pectoral dont vous vous servez durant vos séances d'exercice.

L'Assemblage des Câbles et du Siège
Complète les câbles et les poulies qui servent à relier les bras mobiles les uns aux autres ainsi qu'aux charges. Cet assemblage relie les pièces les unes aux autres ce qui permet à l'appareil de fonctionner avec unité. Il comprend également l'installation du siège et du dossier qui soutiennent votre corps durant l'exercice.

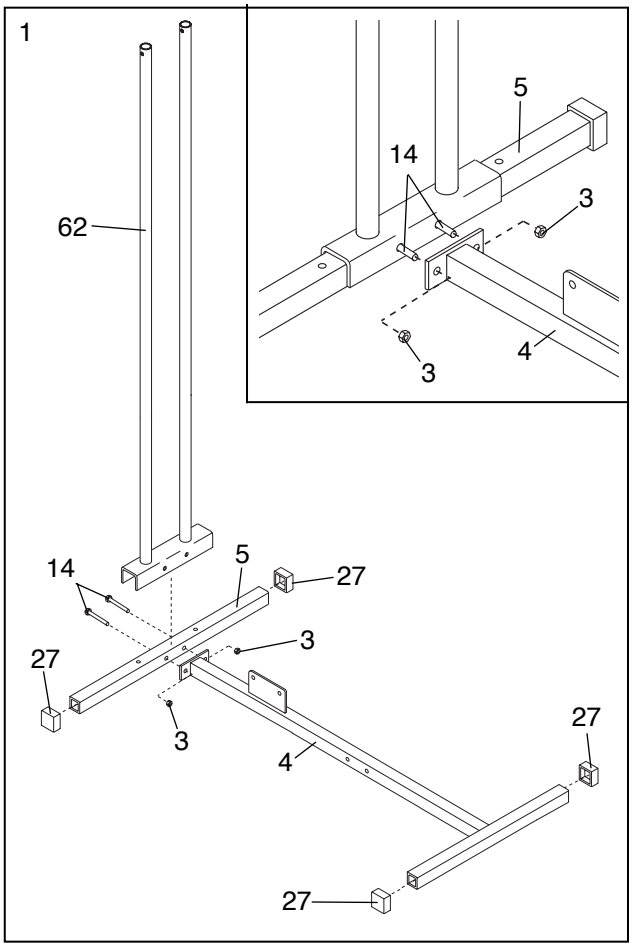
L'Assemblage du Cadre

1. **Avant de commencer l'assemblage de cet appareil, assurez-vous d'avoir lu et bien compris les informations à la page 5 de ce livret. Ouvrez le sac de quincaillerie portant la mention "FRAME ASSEMBLY."**

   Fixez un Embout Femelle Carré de 1 1/2" (27) à chacune des Extrémités du Stabilisateur (5) que vous placerez sur le plancher de la manière indiquée sur le schéma. Fixez un Embout Femelle Carré de 1 1/2" (27) à chacune des extrémités de la Base (4) que vous placerez sur le plancher de la manière indiquée sur le schéma.

   Placez le Support du Guide de Poids (62) sur le Stabilisateur (5). (**Remarque : Si possible, demandez à une autre personne de tenir le Guide de Poids pendant que vous exécutez cette étape.**) Alignez les orifices du support avec les orifices du Stabilisateur et insérez deux Boulons de 5/16" x 2 1/2" (14).

   Référez-vous au schéma en cartouche. Faites glisser le support le long de la Base (4) puis sur les Boulons de 5/16" x 2 1/2" (14) auxquels vous fixerez des Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3). **Ne serrez pas les Écrous à fond.**



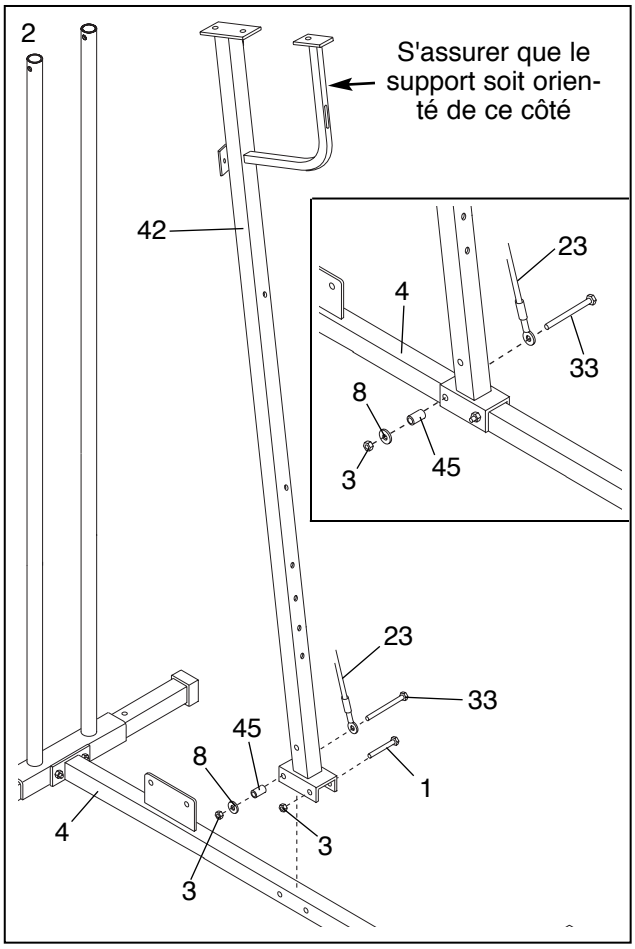
2. Placez le support du Montant (42) sur la Base (4). **ATTENTION : Assurez-vous que le Montant soit orienté de la manière indiquée sur le schéma. Remarque : Si possible, demandez à une autre personne de tenir le Montant pendant que vous exécutez cette étape.**

   Alignez les orifices du support du Montant (42) avec les orifices de la Base (4). Faites glisser un Boulon de 5/16" x 2 1/4" (1) dans l'orifice et fixez un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3) au Boulon. **Ne serrez pas l'Écrou à fond.**

   Localisez le Long Câble (23). Le Câble mesure environ 592 cm (233") et est muni d'une boucle fermée à chacune de ses extrémités.

   Référez-vous au schéma en cartouche. Faites glisser un Boulon de 5/16" x 3 1/4" (33) à l'intérieur de la boucle de l'une des extrémités du Long Câble (23). Faites glisser le Boulon dans l'orifice du Support du Montant (42) et de la Base (4).

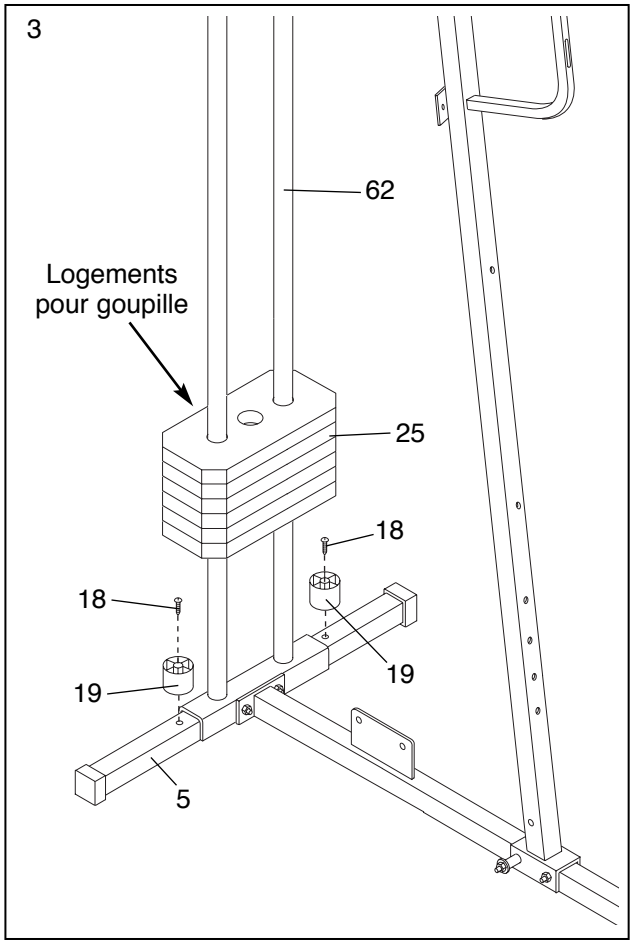
   Faites glisser une Bague d'Espacement de 1 1/2" x 3/4" (45) ainsi qu'une Rondelle Plate de 5/16" (8) sur le Boulon de 5/16" x 3 1/4" (33). Serrez avec vos doigts un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3) sur le Boulon. **Remarque : Lorsqu'on vous demandera à l'étape 6 de serrer les autres Écrous de Blocage, ne vous servez pas d'une clé pour serrer cet Écrou.**



3. Fixez les deux Coussin de Poids (19) au Stabilisateur (5) à l'aide de deux Vis #8 x 1" (18).

   Faites glisser les six Poids (25) sur les Support du Guides de Poids (62).

   Remarque : assurez-vous que toutes les Poids (25) soient placées de manière à ce que les logements pour goupille soient tous du même côté de la pile de charges.

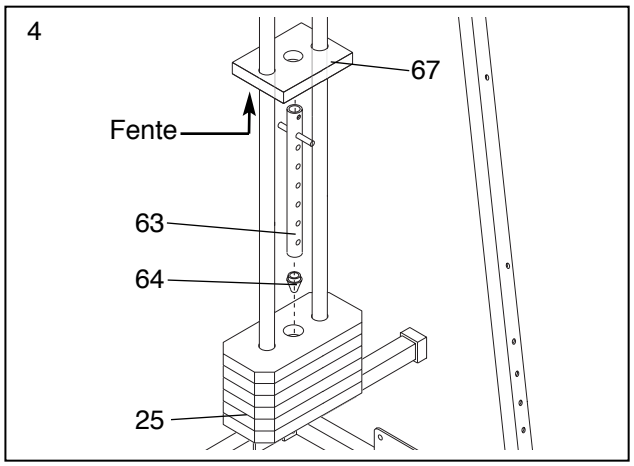


4. Insérez l'Coussin du Tube de Poids (64) dans le du Tube de Poids (63).

   Insérez le Tube de Poids (63) dans la pile de Poids (25).

   Lubrifiez l'intérieur des orifices de la Poid Supérieure (67).

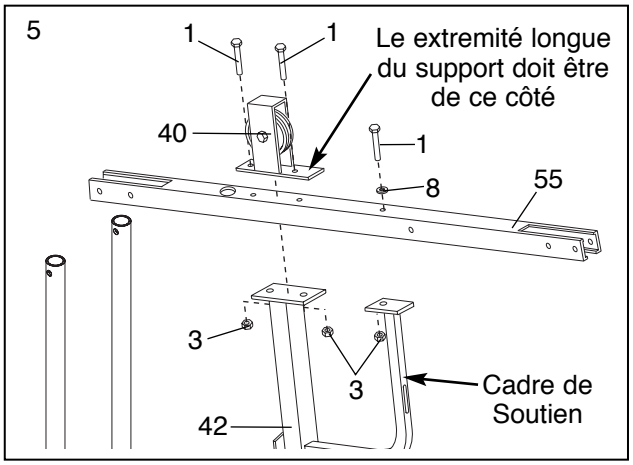
   Placez la Poid Supérieure (67), la fente vers le bas, sur les Supports du Guides de Poids (62) et placez-la sur la pile de Poids (25).



5. Placez le Cadre Supérieur (55) sur le haut du Montant (42) comme indiqué. Insérez un Boulon de 5/16" x 2 1/4" (1) avec une Rondelle Plate de 5/16" (8) à travers le Cadre Supérieur et à travers le support qui se trouve sur le cadre de support. Serrez avec les doigts un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3) sur le Boulon.

   Tenez le Support de la Poulie Large (40) qui se trouve sur le Cadre Supérieur (55). Assurez-vous que le Support de la Poulie Large est tournée comme indiqué. Attachez le Support de la Poulie Large et le Cadre Supérieur au Montant (42) avec deux Boulons de 5/16" x 2 1/4" (1) et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

   Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon (3) à fond.



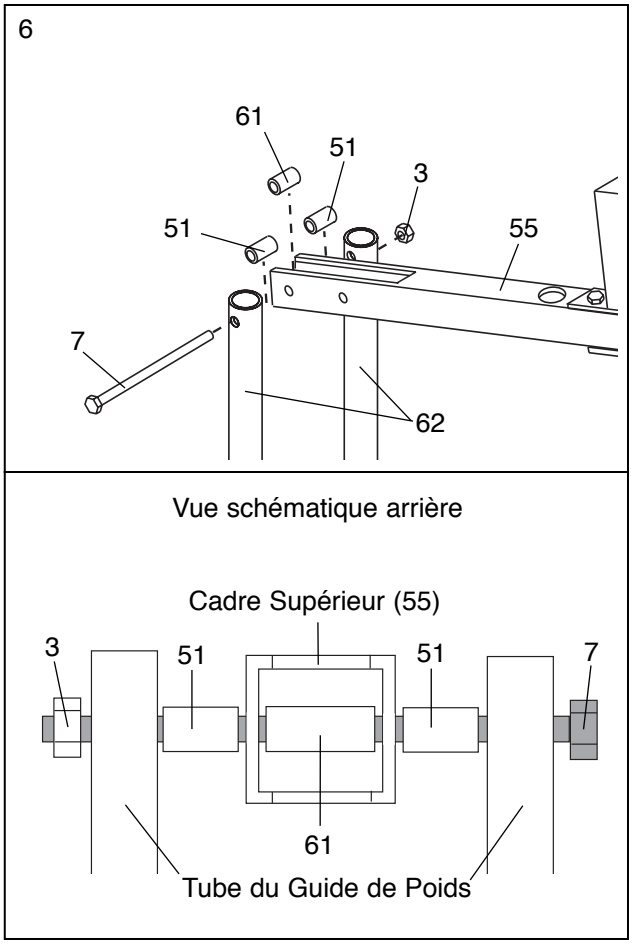
6. Fixez les deux Support du Guides de Poids (62) au Cadre Supérieur (55) de la manière suivante :

   Faites glisser un Boulon de 5/16" x 6" (7) dans l'un Support du Guide de Poids (62) jusqu'à ce quel'extrémité soit à peine visible de l'autre côté du tube. Placez une Bague d'Espacement de 1/2" x 1" (51) vis-à-vis du Boulon et faites glisser ce dernier dans la bague puis dans l'une des parois trapèzes du Cadre Supérieur (55).

   Placez une Bague d'Espacement de 1/2" x 1 3/8" (61) à l'intérieur du Cadre Supérieur (55) et faites glisser le Boulon de 5/16" x 6" (7) à travers la bague. Faites glisser ensuite le Boulon dans l'autre paroi trapèze du Cadre Supérieur.

   Placez une Bague d'Espacement de 1/2" x 1" (51) vis-à-vis du Boulon et faites glisser le Boulon de 5/16" x 6" (7) à travers la Bague. Faites glisser ensuite le Boulon dans l'autre tube du Support du Guide de Poids (62).

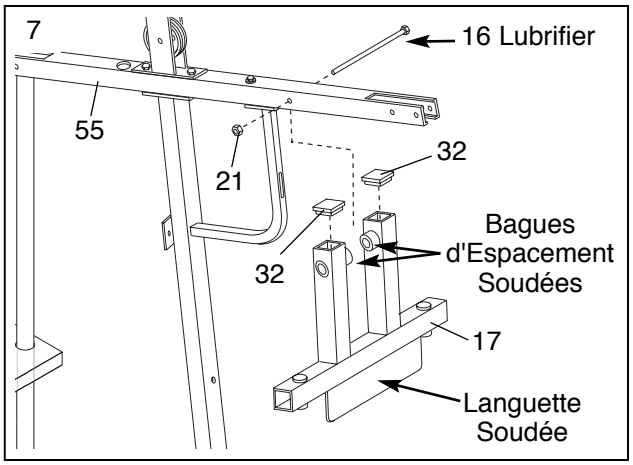
   Fixez le Boulon de 5/16" x 6" (7) avec un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3) ne serrez pas encore. Serrez tous les Écrous de Blocage en Nylon (3) utilisés aux étapes 1–6.



L'Assemblage des Bras

7. **Localisez et ouvrez le sac de quincaillerie portant la mention "ARM ASSEMBLY".**

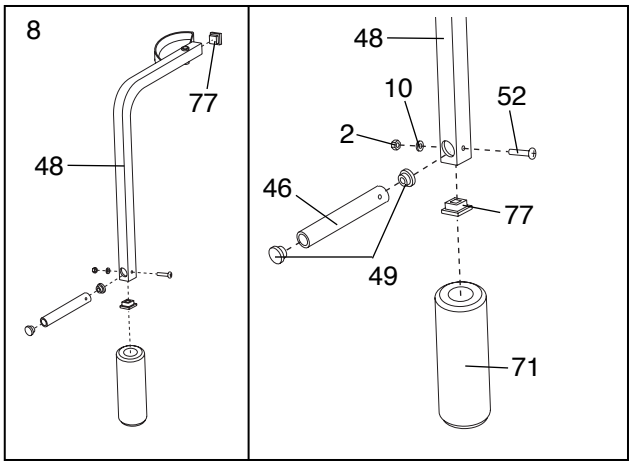
   Insérez un Embout Mâle Carré de 1 1/2" (32) dans les tubes du Cadre de l'Exerciseur pour Bras (17). Alignez les bagues d'espacement soudées au Cadre de l'Exerciseur pour Bras (17) avec les orifices situés sur le Cadre Supérieur (55). Lubrifiez le Boulon de 3/8" x 6" (16). Fixez le Cadre de l'Exerciseur pour Bras au Cadre Supérieur à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que la languette soudée au Cadre de l'Exerciseur pour Bras (17) soit orientée de la manière indiquée sur le schéma.**



8. Insérez un Embout Mâle Carré de 1 3/4" (77) dans chacune des extrémités du Bras Droit (48).

   Lubrifiez l'extrémité inférieure du Bras Droit (48) avec de l'eau savonneuse et faites glisser un Coussin de Mousse de 7" (71) sur le Bras.

   Insérez un Embout Mâle Rond de 1" (49) dans chacune des extrémités d'une Poignée de l'Exerciseur pour Bras (46). Fixez la poignée au Bras Droit (48) à l'aide d'une Vis de 1/4" x 1 3/4" (52), d'une Rondelle Plate de 1/4" (10), et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2). Répétez cette opération pour assembler le Bras Gauche (47).



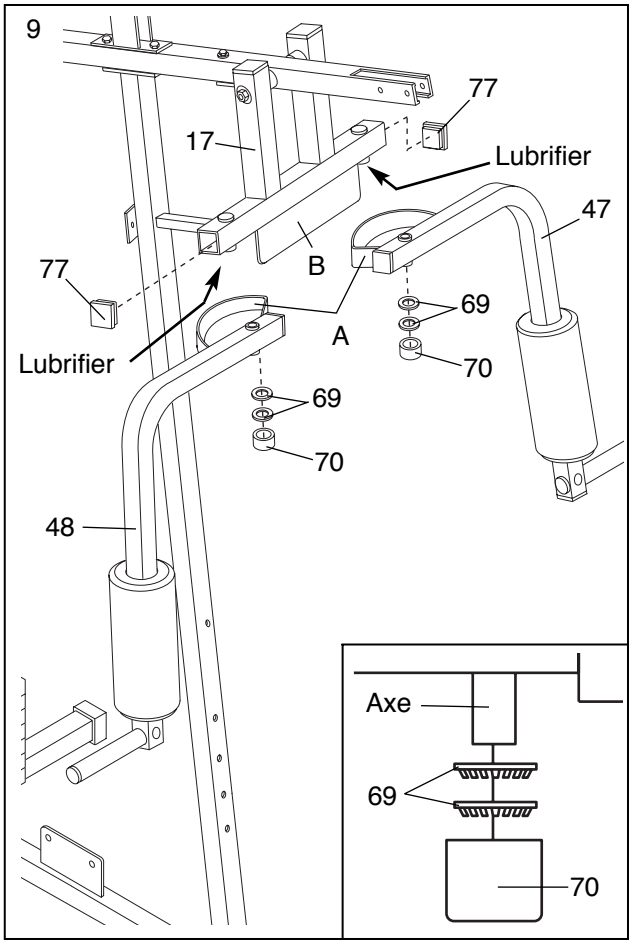
9. Identifiez les Bras Droit (48) et Gauche (47) en vous imaginant assis sur le siège. Remarquez la position du support soudé (A) à chacun des Bras. **Il est très important d'identifier correctement les Bras.**

   Lubrifiez les deux axes du Cadre de l'Exerciseur pour Bras (17). Faites glisser le Bras Droit (48) sur l'axe droit. **Remarque: prenez garde de ne pas confondre les Bras Droit et Gauche. Assurez-vous que l'extrémité supérieure du Bras Droit soit derrière le support (B) situé sur le Cadre de l'Exerciseur pour Bras.**

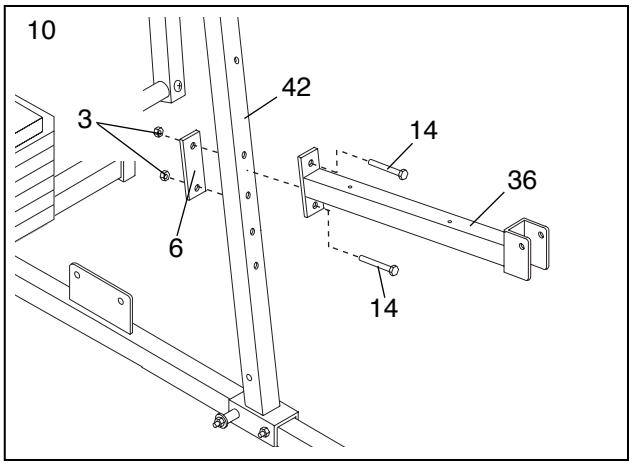
   Placez deux Rondelles de Retenue de 1" (69) pardessus un Embout Couvercle Rond de 1" (70) et enfoncezles trois pièces à l'axe droit avec un maillet en caoutchovc. **Assurez-vous que les dents des Rondelles de Retenue soient recourbées vers le Embout Couvercle de la manière indiquée sur le schéma en cartouche.**

   Assemblez le Bras Gauche (47) en procédant de la même façon.

   Insérez un Embout Couvercle Carré de 1 3/4" (77) dans chacune des extrémités de la Cadre de l'Exerciseur pour Bras (17).



10. Fixez le Cadre du Siège (36) au Montant (42) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 1/2" (14), de la Plaque de Soutien (6) et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

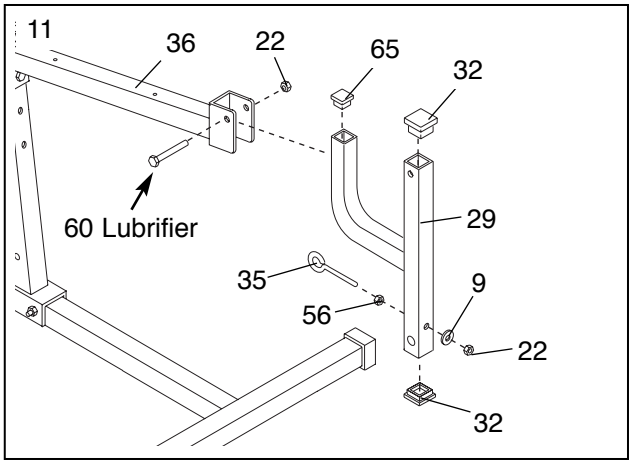


11. Insérez un Embout Mâle Carré de 1 1/2" (32) dans les extrémités supérieures et inférieures de l'Exerciseur pour Jambes (29).

    Insérez un Embout Mâle Carré de 1" (65) dans l'extrémité supérieure du support de l'Exerciseur pour Jambes (29).

    Vissez un Écrou de 3/8" (56) jusqu'au bout du Gouchon de 3/8" (35). Insérez le Gouhon dans l'orifice de l'Exerciseur pour Jambes (29) et maintenez-le en place à l'aide d'une Rondelle Plate de 3/8" (9) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22).

    Lubrifiez un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (60). Fixez l'Exerciseur pour Jambes (29) au support du Cadre du Siège (36) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22).



Assemblage des Câbles

12. **Localisez le sac de quincaillerie "CABLE ASSEMBLY AND PULLEYS." Pour identifier correctement les câbles et savoir comment les installer aux étapes 12 à 27, référez-vous aux pages 15 et 16.**

    Glissez une Rondelle Plate de 3/8" (9) ainsi qu'une Bague d'Espacement de 1/2" x 1/4" (44) sur un Boulon de 3/8" x 2" (12). Ensuite tenez une Poulie de 3 1/2" (15) à l'intérieur de la fente du Cadre Supérieur (55) et insérez le Boulon au travers du Cadre Supérieur et de la Poulie. Glissez une autre Bague d'Espacement de 1/2" x 1/4" (44) et une autre Rondelle Plate de 3/8" (9) sur le Boulon et vissez l'Écrou de Verouillage en Nylon de 3/8" (22) sur le Boulon.

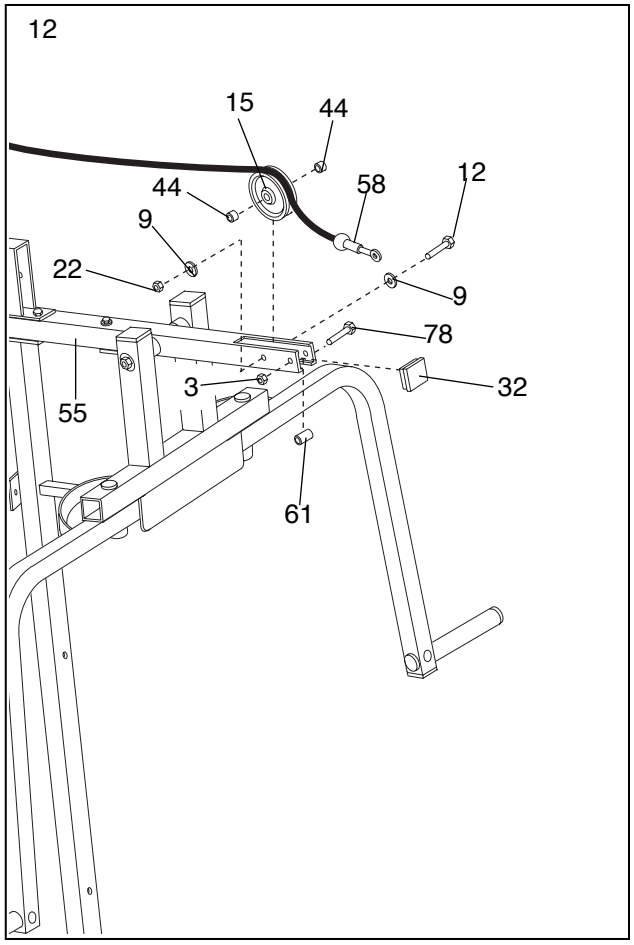
    Localisez le Câble Media (58). Sa longueur est de 330 cm (126 1/4") et il y a une balle à l'une des extrémités et une boucle à l'autre extrémité. Attachez l'extémité avec la balle autour de la Poulie de 3 1/2" (15) dans la direction indiquée.

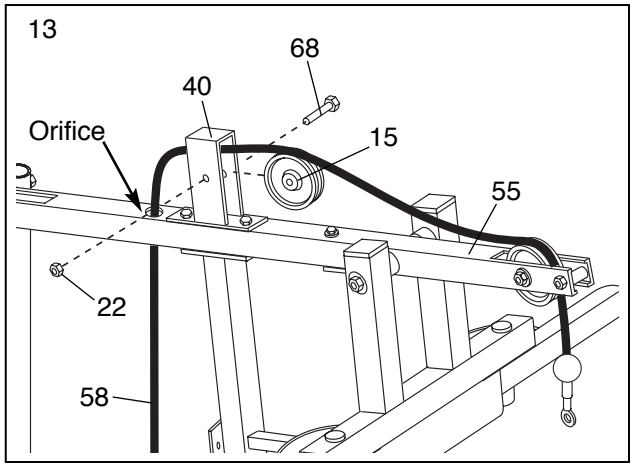
    Attachez un Boulon de 5/16" x 2" (78), une Bague d'Espacement de 1/2" x 1 3/8" (61), et un Écrou de Blocage de 5/16" (3) en haut du Cadre Supérieur (55) à l'endroit indiqué. **Assurez-vous que le Câble Court (58) est entre la Poulie de 3 1/2" (15) et la Bague d'Espacement.** Ensuite, placez un Embout Mâle Carré de 1 1/2" (32) à l'endroit indiqué du Cadre Supérieur.

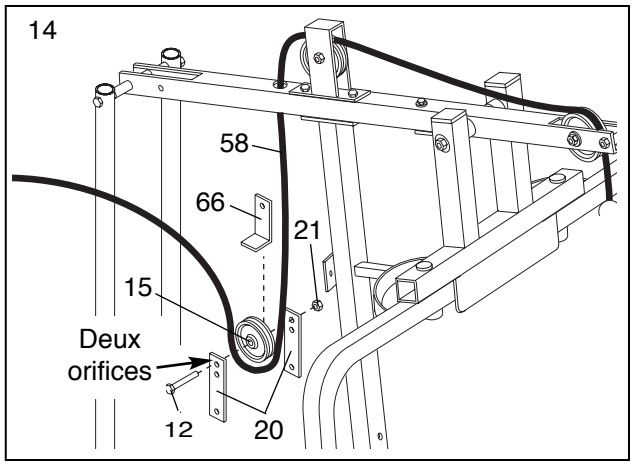
13. Détachez la Poulie (15) pré-assemblée du Support de Poulie Grosse (40). Faites passer le Câble Court (58) à travers le Support de Poulie Grosse de la manière indiquée sur le schéma.

    Fixez une Poulie de 3 1/2" (15) à l'intérieur du Support de Poulie Grosse (40) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (68) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22). **Assurez-vous que le Câble passe par-dessus la Poulie.** Faites passer le Câble Court (58) dans l'orifice du Cadre Supérieur (55).

14. Détachez les Poulies (15) pré-assemblées des Plaques en "I" (20). Enroulez le Câble Court (58) autour d'une Poulie dans la direction indiquée. Fixez la Poulie ainsi qu'un Support de Câble (66) aux orifices supérieurs des Plaques en "I" à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (12) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Remarque : assurez-vous que les Plaques en "I" soient orientées de manière à ce que l'extrémité munies de deux orifices soient vers le haut. Assurez-vous que le Support de Câble soit orienté de la manière indiquée sur le schéma.**







15. Voir dessin 15a. Retirez le Boulon de 5/16” x 6” (7), les deux Bagues d’Espacement de 1/2” x 1” (51), la Bague d’Espacement de 1/2” x 1 3/8” (61), et l’Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3) des Supports du Guide de Poids (62) et le Cadre Supérieur (55).

    Voir dessin 15b. Faites passer le Câble Court (58) dans la fente du Cadre Supérieur (55). Enroulez le Câble Court autour de la Poulie de 3 1/2” (15) dans la direction indiquée et glissez la Poulie dans la fente dans le Cadre Supérieur depuis l’arrière. Attachez la Poulie à l’intérieur de la fente avec le Boulon de 3/8” x 2” (12), deux Bagues d’Espacement de 1/2” x 1/4” (44), deux Rondelles Plates de 3/8” (9), et un Écrou de Verouillage en Nylon de 3/8” (22).

    Voir dessin 15a. Réattachez le Boulon de 5/16” x 6” (7), les deux Bagues d’Espacement de 1/2” x 1” (51), la Bague d’Espacement de 1/2” x 1 3/8” (61), et l’Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3). **Assurez-vous que le Câbe Court (58) et entre la Poulie (15) et la Bague d’Espacement.**

    Voir dessin 15b. Placez un Embout Mâle Carré de 1 1/2” (32) à l’extrémité indiquée du Cadre Supérieur (55).

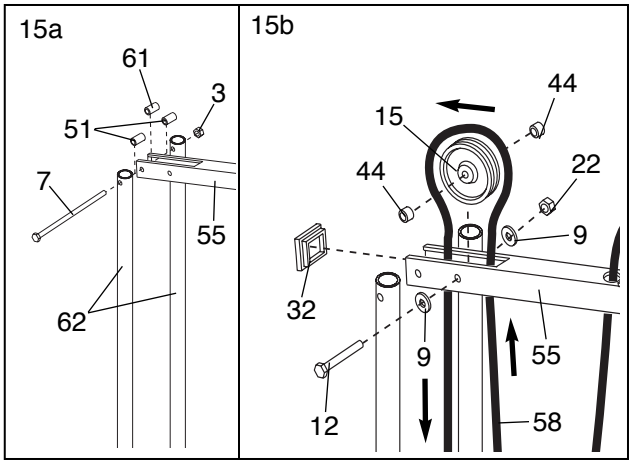
16. Fixez la boucle au bout du Câble Court (58) au Tube de Poids (63) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 1 1/2" (11) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

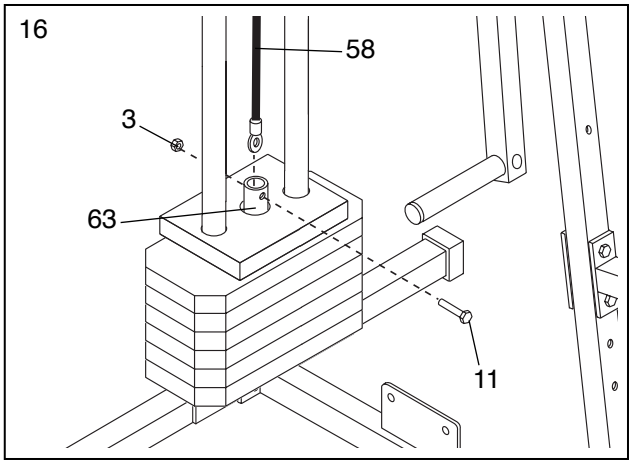
17. **Localisez le Câble du Contracteur Pectoral (76). Il mesure environ 222 cm (87 1/2") et est muni d'une boucle fermée aux deux extrémités.**

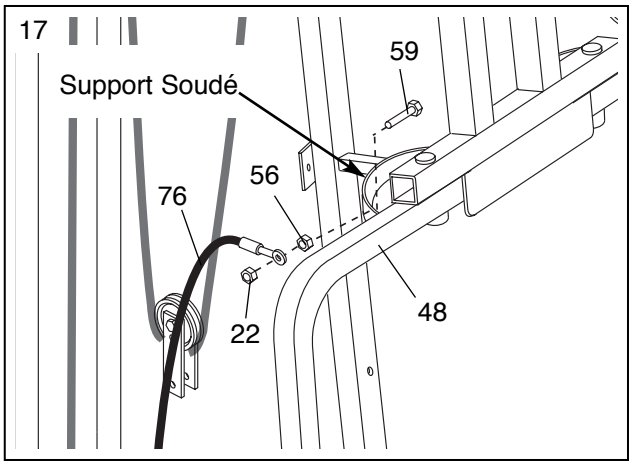
    Fixez une extrémité du Câble du Contracteur Pectoral (76) au support soudé à l'arrière du Bras Droit (48) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1" (59), d'un Écrou de 3/8" (56) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22). **Assurez-vous que l'Écrou et l'Écrou de Verrouillage soient assemblés dans l'ordre mentionné. Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage en Nylon car le Câble doit pouvoir pivoter librement.**

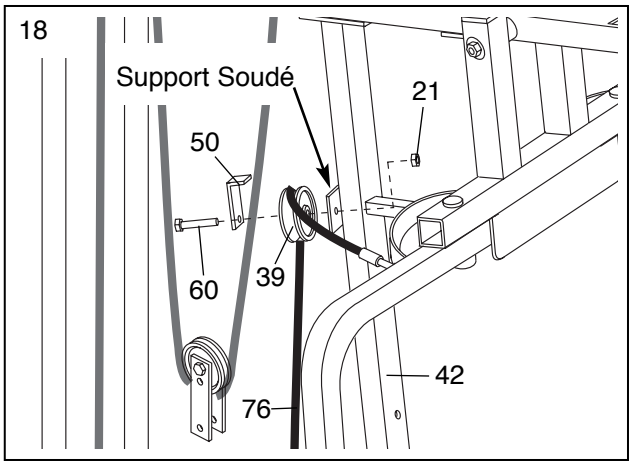
18. Enroulez le Câble du Contracteur Pectoral (76) autour d'une Poulie Grosse (39) dans la direction illustrée.

    Fixez la Poulie Grosse (39) ainsi qu'un Support de Câble Long (50) au support soudé au côté droit du Montant (42) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (60) et d'un Écrou de Blocage en Nylon 3/8” (21). **Remarque : assurez-vous que le Support de Câble soit orienté de la manière indiquée sur le schéma.**



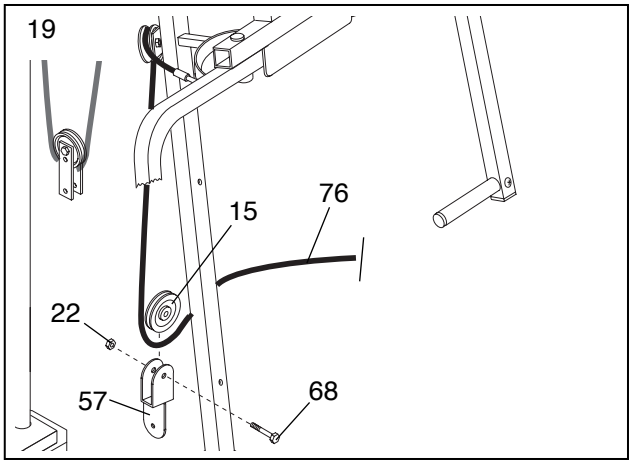






19. Détachez les Poulies (15) pré-assemblées du Support de Poulie (57).

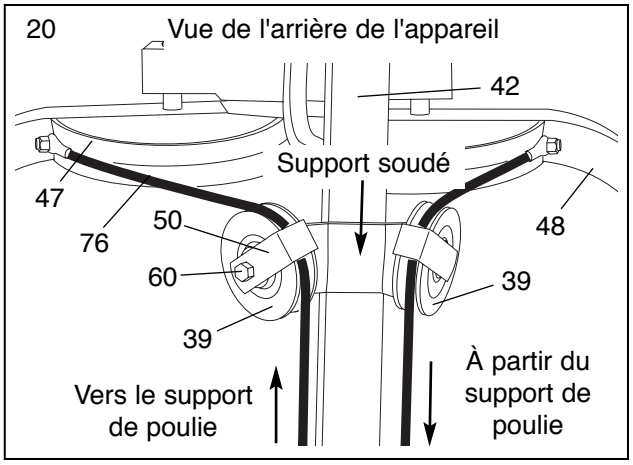
Enroulez le Câble du Contracteur Pectoral (76) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15) dans la direction illustrée. Fixez la Poulie à l'extrémité supérieure du Support de Poulie (57) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (68) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22).



20. Enroulez le Câble du Contracteur Pectoral (76) autour d'une Poulie Grosse (39) dans la direction illustrée.

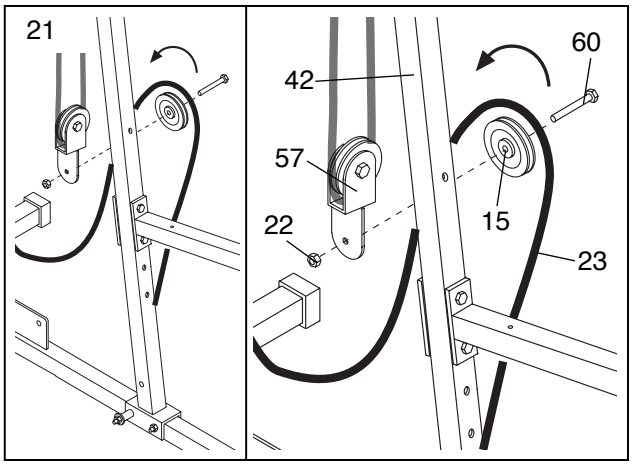
Fixez la Poulie Grosse (39) ainsi qu'un Support de Câble Long (50) au support soudé au côté gauche du Montant (42) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (60) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21) en procédant de la manière indiquée à l'étape 18. **Remarque : assurez-vous que le Support de Câble soit orienté de la manière indiquée sur le schémea. Assurez-vous que le Câble du Contracteur Pectoral (76) suive le parcours indiqué sur le schéma.**

Fixez l'extrémité dégagée du Câble du Contracteur (76) au support soudé au Bras Gauche (47) en procédant de la manière décrite à l'étape 17.



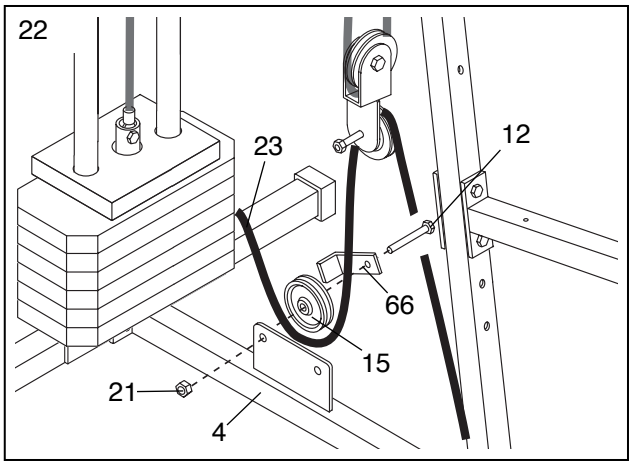
21. Commencez par l'extrémité du Câble Long (23) qui est déjà fixée au Montant (42). Enroulez le Câble Long autour d'une Poulie de 3 1/2" (15) dans la direction illustrée.

Fixez la Poulie de 3 1/2" (15) au côté indiqué du Support de Poulie (57) en insérant un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (60) à travers la Poulie puis le Support de Poulie. Vissez un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22) sur le Boulon en ne faisant que deux tours complets afin d'empêcher la Poulie de se détacher durant les étapes subséquentes. **Remarque : Assurez-vous que le Support de Poulie soit orienté de la manière indiquée et que la Poulie soit fixée au côté indiqué sur le schéma.**



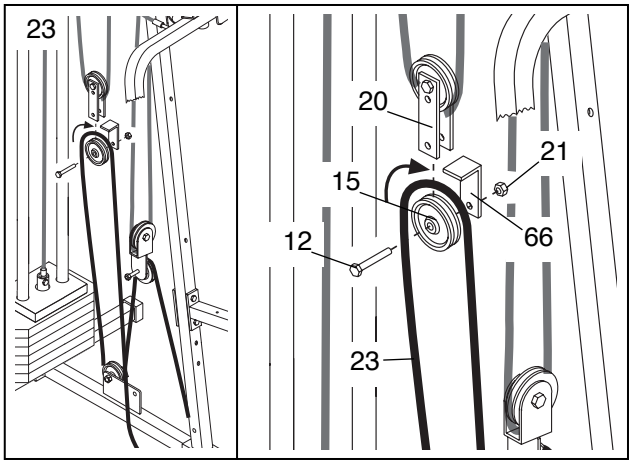
22. Enroulez le Câble Long (23) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15) dans la direction illustrée.

Fixez la Poulie de 3 1/2" (15) ainsi qu'un Support de Câble (66) au support soudé à la Base (4) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (12) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Remarque : assurez-vous que la Poulie soit assemblée du bon côté du support soudé en suivant le schéma ci-contre. Assurez-vous que le Support de Poulie soit orienté de la manière indiquée.**



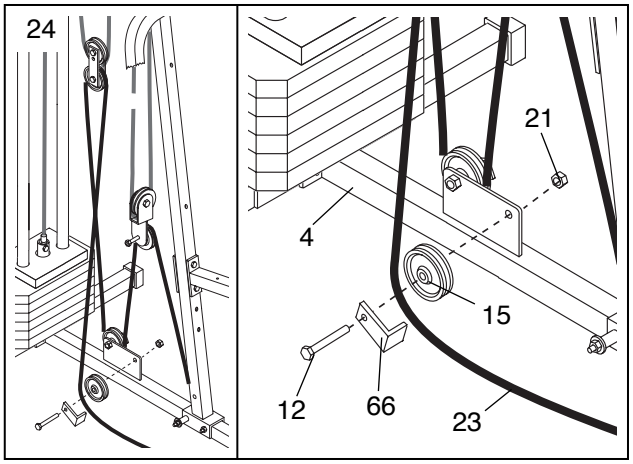
23. Enroulez le Câble Long (23) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15) dans la direction illustrée.

Fixez la Poulie de 3 1/2" (15) ainsi qu'un Support de Câble (66) aux orifices inférieurs des Plaques en "I" (20) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (12) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Remarque : assurez-vous que le Support de Câble soit orienté de la manière indiquée.**



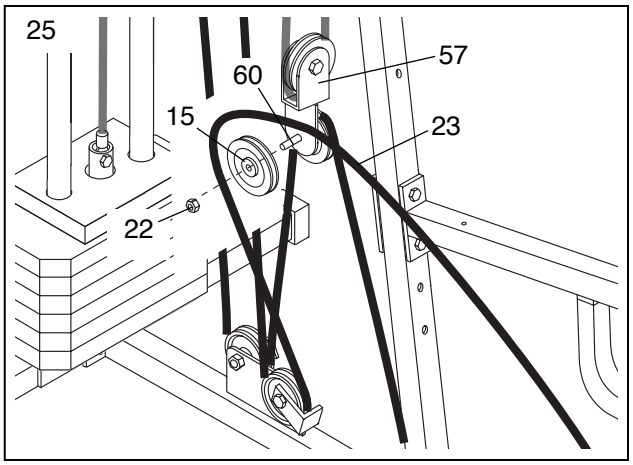
24. Enroulez le Câble Long (23) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15) dans la direction illustrée.

Fixez la Poulie de 3 1/2" (15) ainsi que le Support de Câble (66) à l'orifice du support soudé à la Base (4) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (12) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Remarque : assurez-vous que le Support de Câble soit orienté de la manière illustrée.**



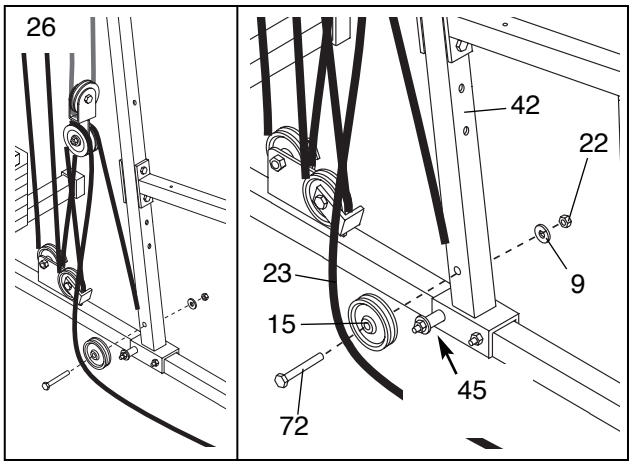
25. Enroulez le Câble Long (23) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15) dans la direction illustrée.

Fixez la Poulie de 3 1/2" (15) au côté indiqué du Support de Poulie (57) en vous servant du Boulon de 3/8" x 2 1/2" (60) et de l'Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22) installés à l'étape 21. **Remarque : assurez-vous que le Support de Poulie soit orienté de la manière illustrée et que la Poulie soit fixée au côté indiqué sur le schéma.**



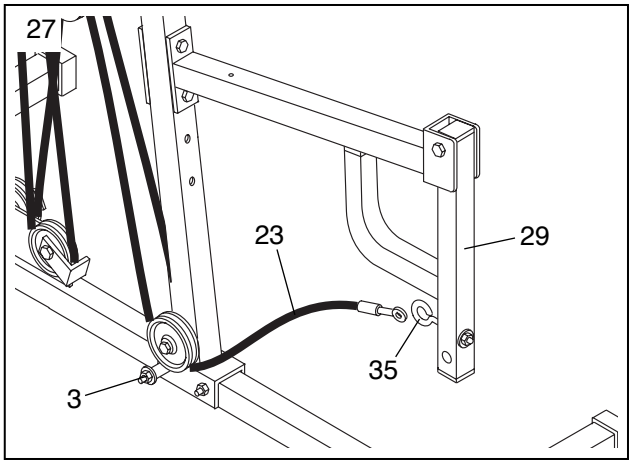
26. Enroulez le Câble Long (23) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15) dans la direction illustrée.

Fixez la Poulie de 3 1/2" (15) au côté indiqué du Montant (42) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3" (72), d'une Rondelle Plate de 3/8" (9) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22). **Remarque : assurez-vous que le Câble Long (23) soit installé entre la poulie et la Bague d'Espacement (45) du Montant et de la Base.**

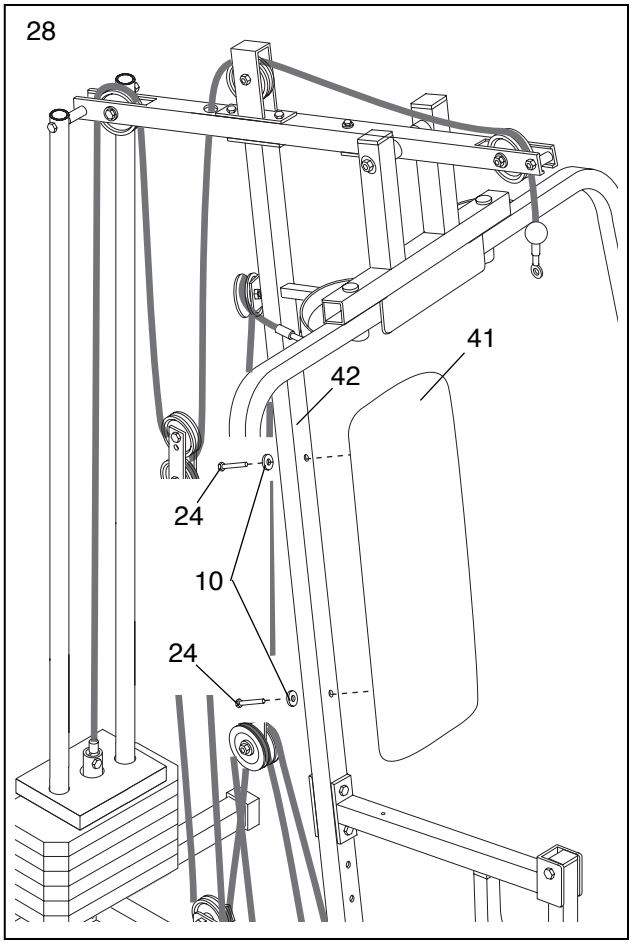


27. Fixez la boucle fermée située à l'extrémité du Câble Long (23) au Gouchon de 3/8" (35) de l'Exerciseur pour Jambes (29).

Serrez l'Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3) qui fixe l'autre extrémité du Câble Long (23).



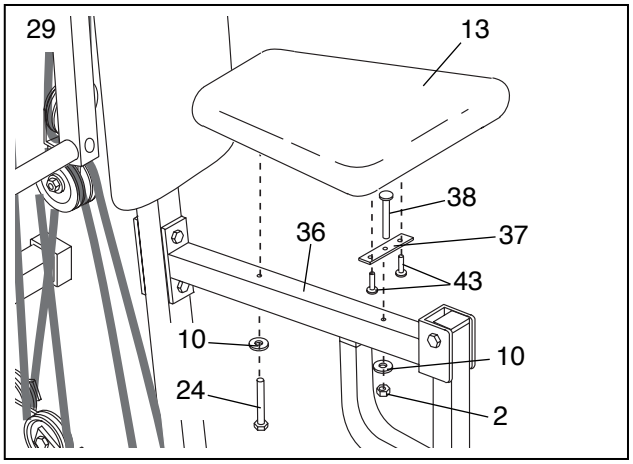
28. Fixez le Dossier (41) au Montant (42) à l'aide de deux Vis de 1/4" x 2" (24) et de deux Rondelles Plates de 1/4" (10).



29. Insérez le Boulon de Carroserie de 1/4" x 2 1/4" (38) dans l'orifice central de la Plaque de Siège (37). Fixez la Plaque de Siège au Siège (13) à l'aide de deux Vis de 1/4" x 3/4" (43).

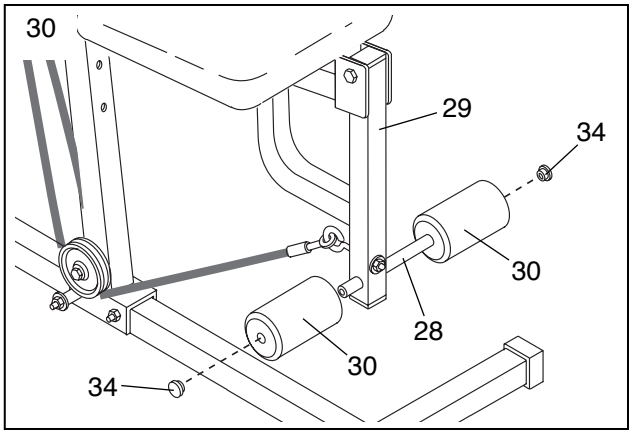
Insérez le Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/4" (38) dans l'orifice du Cadre du Siège (36). Vissez un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) auquel vous ajouterez une Rondelle Plate de 1/4" (10) sur le Boulon en Carrosserie.

Fixez l'autre extrémité du Siège (13) au Cadre du Siège (36) à l'aide d'une Rondelle Plate de 1/4" (10) et d'une Vis de 1/4" x 2" (24).



30. Insérez un Embout Mâle Rond de 3/4" (34) dans chacune des extrémités du Coussinet de Tube (28).

Insérez le Coussinet de Tube (28) dans l'orifice de l'Exerciseur pour Jambes (29). Faites glisser un Coussinet de Mousse (30) sur chacune des extrémités du Coussinet de Tube.

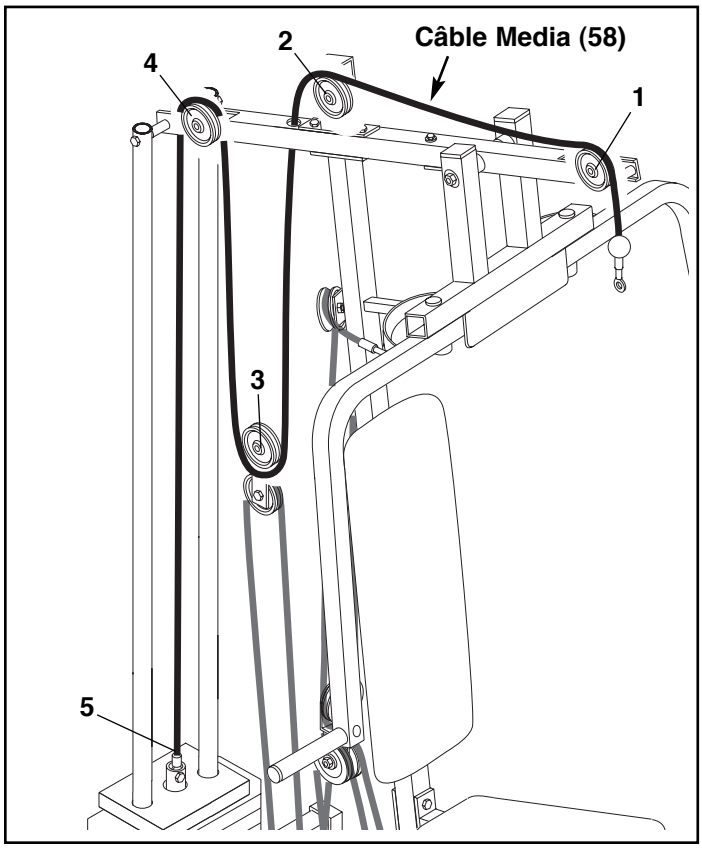


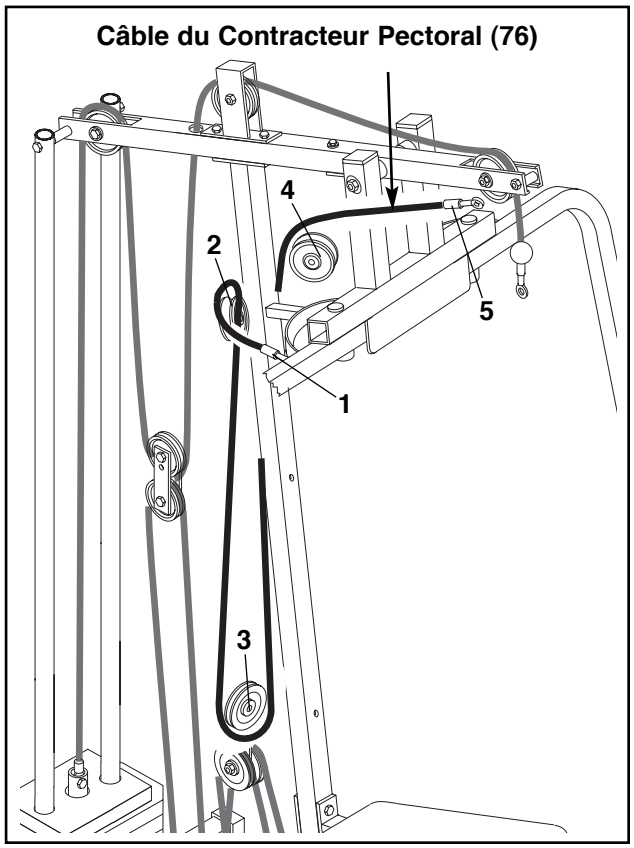
31. Assurez-vous que toutes les pièces soient serrées correctement. Vous trouverez à la section "AJUSTEMENTS" à la page 17 de ce livret, des explications sur l'usage des autres pièces.

Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez sur les extrémités des câbles à quelques reprises pour vous assurer qu'ils se déplacent librement autour des poulies. Si ce n'est pas le cas, localisez et corrigez le problème avant d'utiliser l'appareil. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas installés au bon endroit, ils pourraient être endommagés lorsque des charges importantes seront utilisées. Si les câbles ne sont pas suffisamment tendus, serrez-les. Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLEME ET ENTRETIEN à la page 18.**

Schemas du Cablage

Les schémas ci-dessous et sur la page suivante illustrent le trajet que doivent suivre le Câble Court (58), le Câble du Contracteur Pectoral (76), et le Câble Long (23). Les chiffres indiquent le trajet que doit suivre chacun des câbles. **Assurez-vous que les câbles soient installés au bon endroit, que les poulies se déplacent librement et que les câbles ne se coincent pas dans les supports de poulie. Une mauvaise installation des câbles pourrait endommager l'appareil de musculation.**





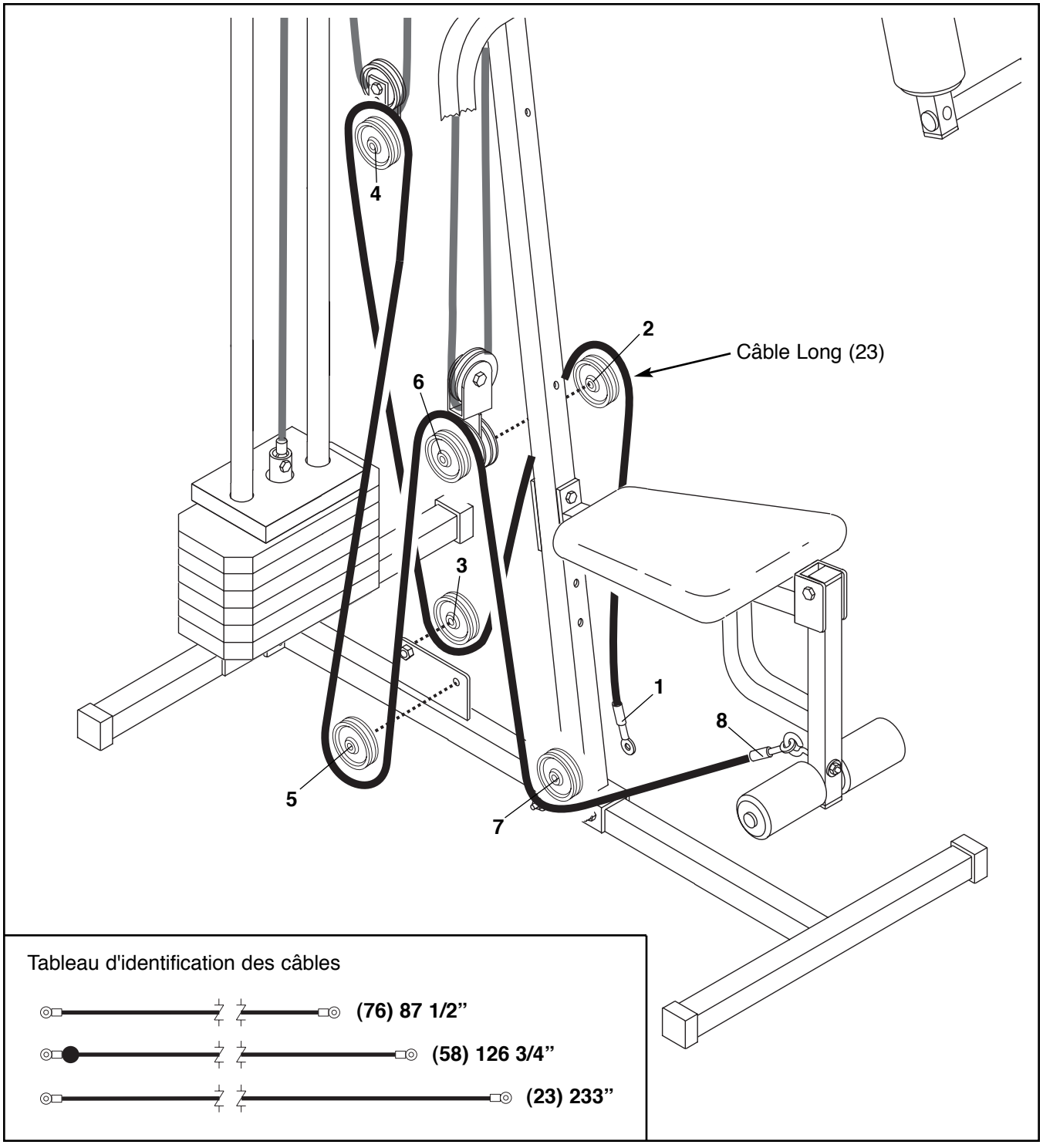


Tableau d'identification des câbles

(76) 87 1/2”

(58) 126 3/4”

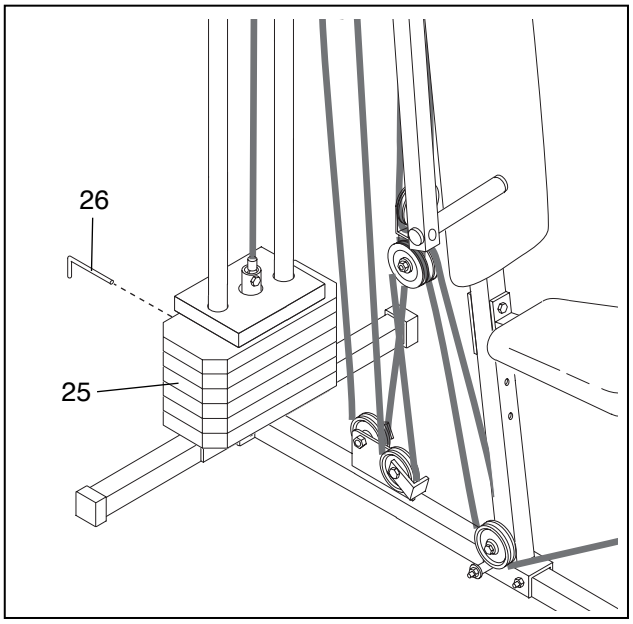
(23) 233”

Ajustements

Les instructions ci-dessous expliquent comment ajuster chaque partie de l'appareil de musculation. Référez-vous au guide d'exercices inclus avec ce livret d'instructions pour savoir comment installer les différentes sections de l'appareil afin de pouvoir effectuer correctement les divers exercices. **IMPORTANT : Lorsque vous installez la barre trapèze, assurez-vous que les attaches soient à la position de départ requise pour chacun des exercices. Si le câble n'est pas bien tendu lorsque vous effectuez vos exercices, l'efficacité de ces derniers pourrait être réduite.**

POUR MODIFIER LE DEGRÉ DE RÉSISTANCE

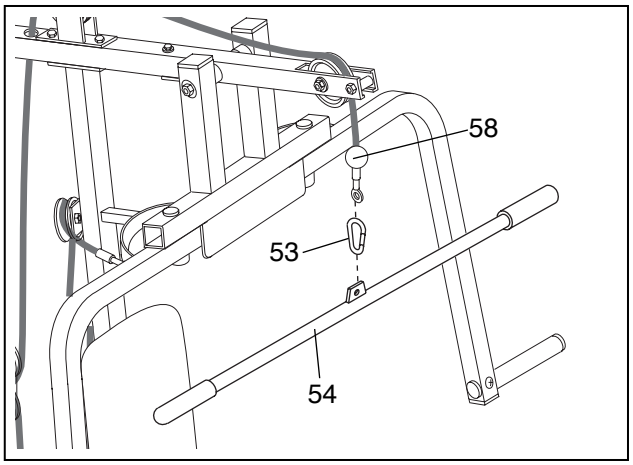
Pour modifier le degré de résistance de la piles de charges, insérez une Goupille (26) sous la Poids (25) désirée. Assurez-vous que la goupille soit insérée de manière à ce que son extrémité recourbée soit appuyée sur les charges. Tournez l'extrémité recourbée vers le bas. Le degré de résistance pourra varier entre 6.5 et 81.5 livres. **Remarque : Le degré de résistance de chacune des stations pourrait différer de celui que vous avez sélectionné à cause du système de câbles et de poulies. Référez-vous au tableau de la page 19 pour obtenir le degré de résistance approximatif de chacun des appareils.**



POUR FIXER LA BARRE TRAPÈZE À LA POULIE

Fixez la Barre Horizontale (54) au Câble Court (58) avec une attache de Câble (53).

⚠ AVIS : Il est important de détacher la barre horizontale (54) de l'appareil lorsque vous effectuez un exercice qui ne nécessite pas l'utilisation de la barre latérale.

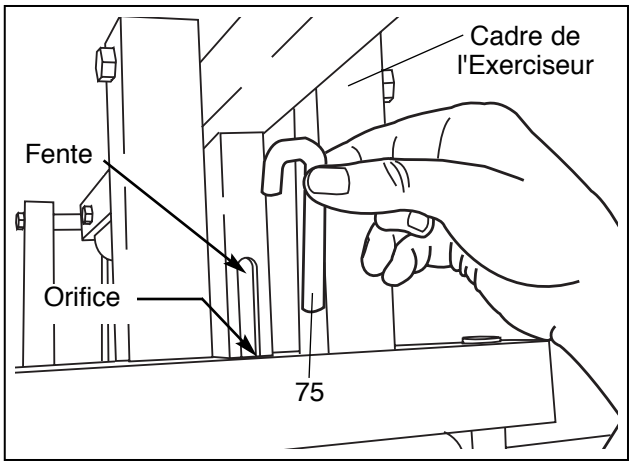


POUR RÉGLER LES BRAS DU CONTRACTEUR PECTORAL OU DE L'EXERCISEUR POUR BRAS

En tournant la Goupille de Verrouillage (75),vous pouvez modifier les Bras Gauche (47) et Droit (48) selon que vous désirez effectuer des contractions pectorales ou des développés des bras.

Pour les contractions pectorales, placez la Goupille de Verrouillage (75) de la manière indiquée sur le schéma, en plaçant l'extrémité de la goupille dans la fente indiquée sur le schéma. Les Bras (47, 48) pivoteront vers le centre sans se déplacer vers l'avant.

Pour les développés des bras, tournez la Goupille de Verrouillage (75) de manière à ce que son extrémité ne soit pas dans la fente. Les Bras (47, 48) se déplaceront vers l'avant sans pivoter.



Localisation d'un Problème et Entretien

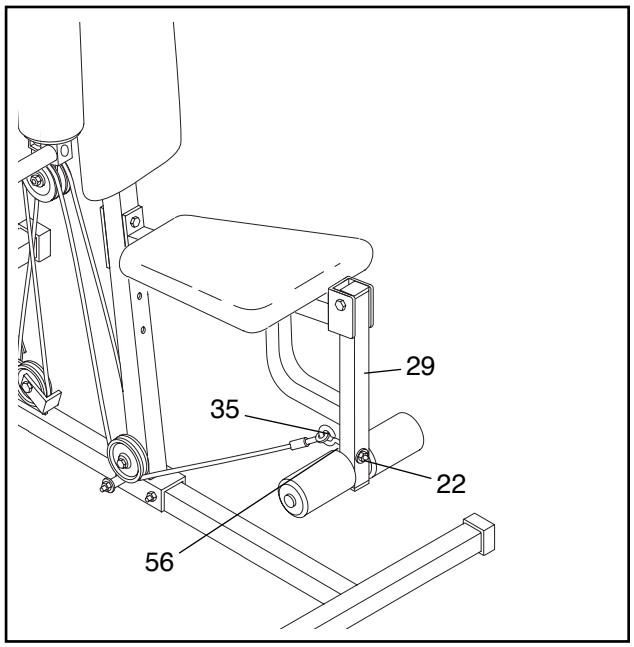
À chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation, veuillez vérifier et serrer toutes les pièces. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer l'appareil avec un chiffon humide et un détergent doux et non abrasif. Évitez d'utiliser un solvant.

POUR TENDRE LES CABLES

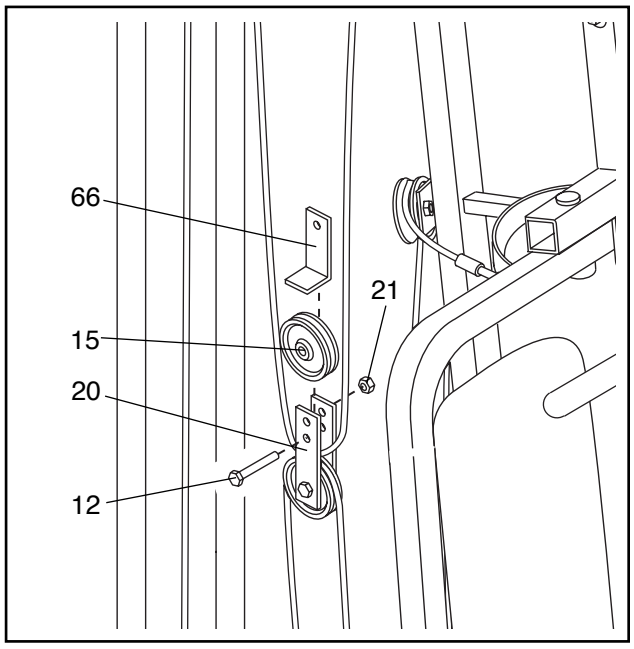
Les câbles tissés, le type de câble utilisé sur cet appareil de musculation, peuvent s'étirer légèrement les premières fois qu'ils sont utilisés. Si les câbles semblent mal tendus, serrez-les.

Pour serrer les câbles, insérez la goupille entre la troisième et la quatrième poid à partir du haut de la pile. Référez-vous à la section POUR MODIFIER LE DEGRÉ DE RÉSISTANCE à la page 17 pour savoir comment comment déplacer la goupille.

Serrez l'Écrou de 3/8" (56) de quelques tours sur le Gouchon de 3/8" (35) et serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22) afin de fixer le Gouchon à l'Exerciseur pour Jambes (29). Répétez cette opération jusqu'à ce que les câbles soient serrés.



En outre, vous pouvez tendre les câbles en fixant les Poulies Supérieures de 3 1/2" (15) qui sont attachées au Plaques en "I" (20) aux orifices inférieurs. Pour ce faire, détachez l'Écrou de Boulon de Nylon de 3/8" x 2" (12), le Support de Câble (66) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). Déplacez la Poulie et fixez-la de nouveau à l'aide du Boulon, du Support de Câble et de d'Écrou. **Assurez-vous que le Support de Câble soit orienté de la manière indiquée sur schéma.**



Remarque : Si un câble a tendance à se dégager des poulies, c'est peut-être parce qu'il câble est entortillé. Si c'est le cas, enlevez le câble et installez-le de nouveau.

Si vous devez remplacer les câbles, référez-vous à la section POUR COMMANDER DES PIECES DE RECHANGE à la dernière page de ce livret.

Tableau des Degrés de Résistance

Ce tableau indique le degré de résistance approximatif de chacune des sections de l'appareil de musculation. Le mot "supérieur" fait référence à la charge du dessus qui pèse 6.5 lb. Les autres chiffres font référence aux charges de 12.5 lb. La résistance réelle de chacune des sections de l'appareil de musculation peut varier en raison d'une différence dans le poids de chacune des charges et également en raison de la friction entre les câbles, les poulies et les guides de charges.

Charges	Exerciseur pour bras (lbs.)	Contracteur pectoral (lbs.)	Poulie (lbs.)	Exerciseur pour jambes (lbs.)
Supérieur	13	20	14	9
1	30	44	28	23
2	46	66	44	34
3	65	84	60	47
4	84	96	72	60
5	101	120	90	72
6	121	138	103	86

PLACEZ TIMBRE ICI

ICON du Canada Inc.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

Pour Commander des Pieces de Rechange

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

1. le NUMÉRO DE MODELE du produit (WECCSY74091)

2. le NOM du produit (L'appareil de musculation 740 de WEIDER)

3. le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce livret)

4. le NUMÉRO DE PIECE et la DESCRIPTION de la pièces (référez-vous à la LISTE DES PIECES ET AU SCHÉMA DÉTAILLÉ que vous trouverez au centre de ce livret d'instructions).

ICON of/du Canada Inc. WEIDER PRO·FORM WESLO

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT: POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM: _____ ADRESSE: _____

PAYS: _____ CODE POSTAL: _____ TÉLÉPHONE: _____

Nº. DE MODÈLE: _____ Nº. DE SÉRIE: _____ DATE D'ACHAT: _____

NOM DU DÉTAILLANT: _____

ADRESSE: _____

1) Usager principal du produit:
❑ Homme ❑ Femme ❑ Famille

2) Âge de l'usager principal:
❑ 0–24 ❑ 35–44 ❑ 55–64
❑ 25–34 ❑ 45–54 ❑ 65 et plus

3) Revenu annuel:
❑ 0–9,999 ❑ 15,000–19,999
❑ 10,000–14,999 ❑ 20,000+

4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice?
❑ moins que 3 fois ❑ 3 fois et plus

5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON?
❑ Oui ❑ Non

6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON?
❑ Publicité dans un journal ❑ Magasin
❑ Magazine ❑ Ami/Parent ❑ Autre

7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON?
❑ Employé du magasin ❑ Publicité à la télévision
❑ Options électroniques ❑ Publicité dans un magazine
❑ Modèle du produit ❑ Innovation du produit
❑ Couleur ❑ Prix ❑ Autres aspects

8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier?
❑ Non ❑ Oui
Si oui, lequel? _____

9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON?
❑ Oui ❑ Non ❑ Sans opinion
Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____

10) Possédez-vous d'autres équipements d'exercice?
❑ Bicyclette ❑ Bicyclette stationnaire ❑ Tapis roulant
❑ Appareil de musculation ❑ Banc d'exercice
❑ Simulateur d'escalier ❑ Cardio Glide ❑ Autre

11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement?
❑ Sports ❑ Général ❑ Automobilisme
❑ Affaires ❑ Ordinateur ❑ Mise en forme

12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON?
❑ Oui ❑ Non

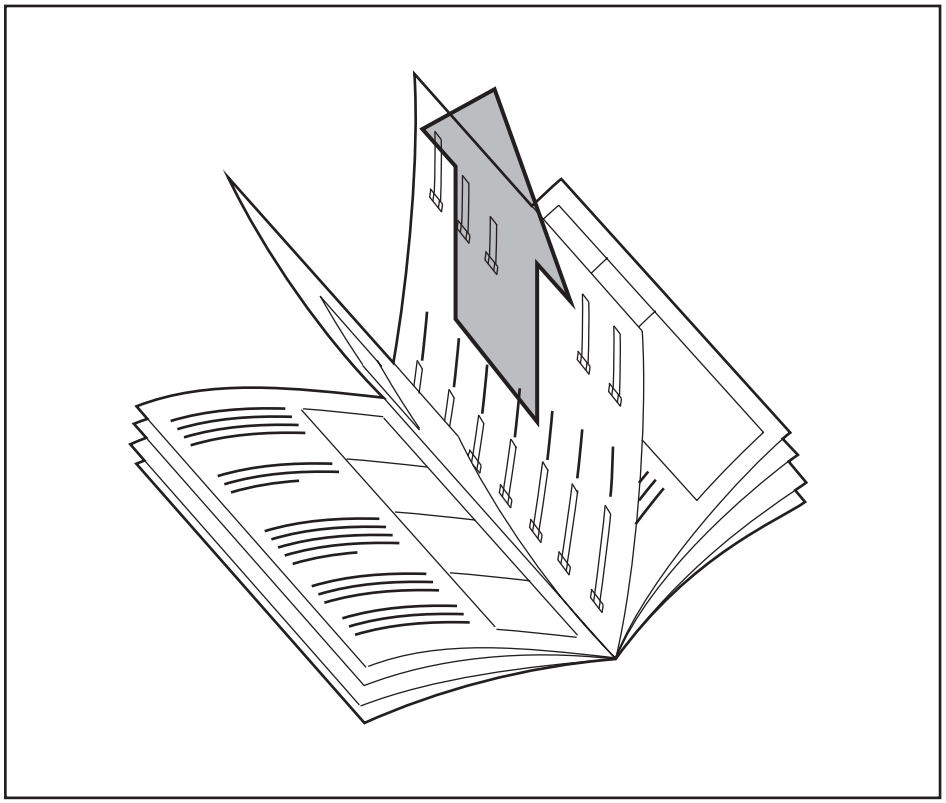
MERCI DE VOTRE TEMPS

2001© ICON du Canada, Inc. Imprimé aux Canada

Imprimé au Canada © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

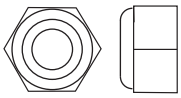
DÉTACHEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES DU LIVRET D'INSTRUCTIONS

Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces requises pour l'assemblage de cet appareil. Le chiffre qui est entre parenthèse et sous chacune des pièces représente le numéro de la pièce. **Important : certaines petites pièces ont été préalablement assemblées pour faciliter le transport. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac de quincaillerie, assurez-vous qu'elle n'ait pas été préalablement assemblée.**

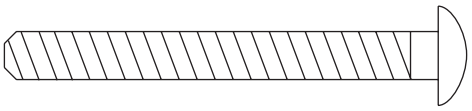


Remarque : l'assemblage de cet appareil comporte trois étapes distinctes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage de l'exerciseur pour bras, 3) l'assemblage des câbles, des poulies et du siège. Les pièces de quincaillerie utilisées à chacune des étapes ont été emballées séparément. Attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie qui servira à cette étape.

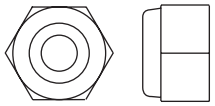
Tableau d'Identification des Pièces—WECCSY74091 R0503A



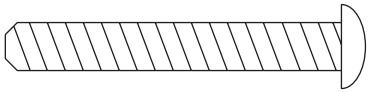
Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2)



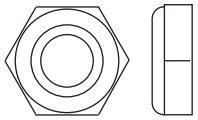
Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/4" (38)



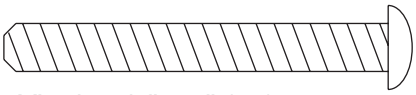
Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3)



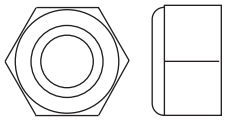
Vis de 1/4" x 1 3/4" (52)



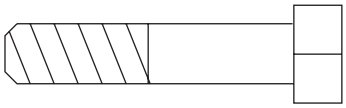
Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (22)



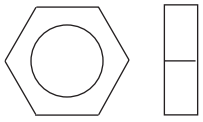
Vis de 1/4" x 2" (24)



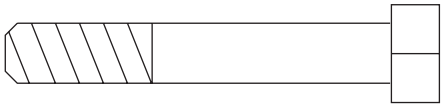
Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21)



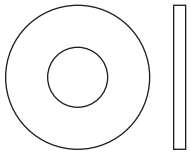
Boulon de 5/16" x 1 1/2" (11)



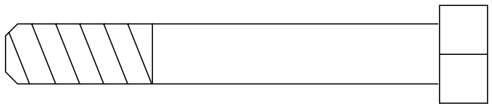
Écrou de 3/8" (56)



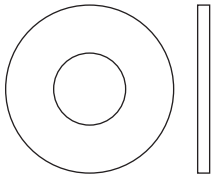
Boulon de 5/16" x 2" (78)



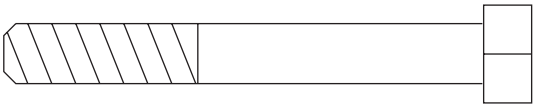
Rondelle Plate de 1/4" (10)



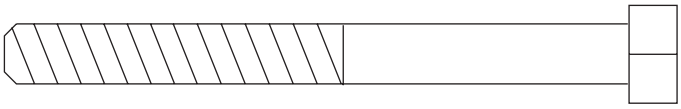
Boulon de 5/16" x 2 1/4" (1)



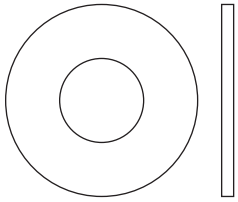
Rondelle Plate de 5/16" (8)



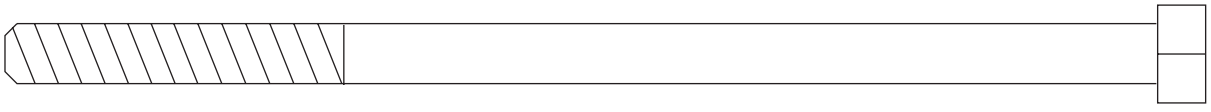
Boulon de 5/16" x 2 1/2" (14)



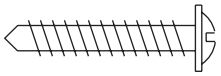
Boulon de 5/16" x 3 1/4" (33)



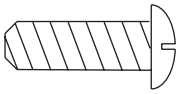
Rondelle Plate de 3/8" (9)



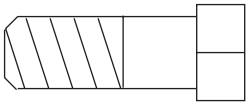
Boulon de 5/16" x 6" (7)



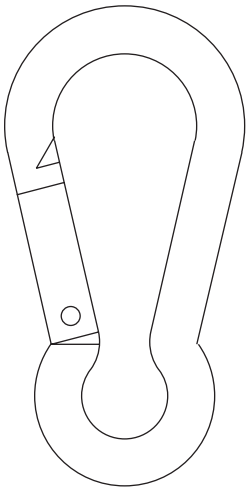
Vis de #8 x 1” (18)



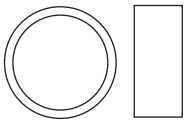
Vis de 1/4" x 3/4" (43)



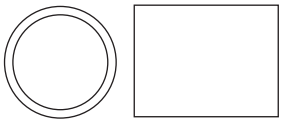
Boulon de 3/8" x 1" (59)



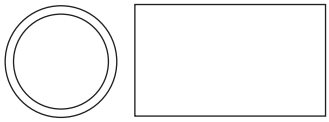
Attache de Câble (53)



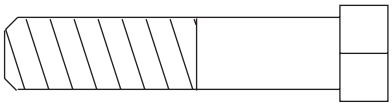
Bague d’Espacement 1/2" x 1/4" (44)



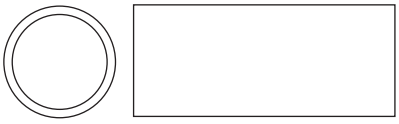
Bague d’Espacement 1/2" x 3/4" (45)



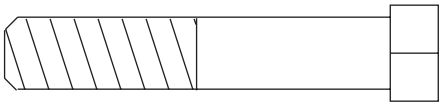
Bague d’Espacement 1/2" x 1" (51)



Boulon de 3/8" x 1 3/4" (68)

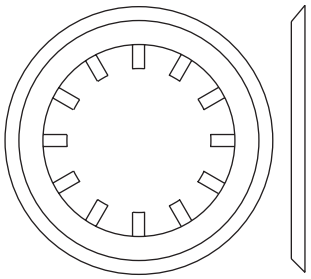


Bague d’Espacement 1/2" x 1 3/8" (61)



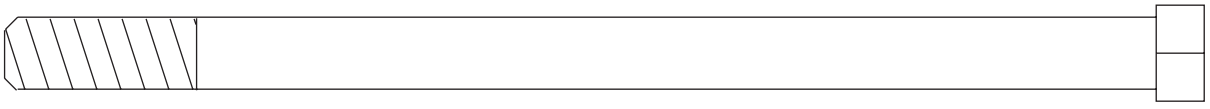
Boulon de 3/8" x 2" (12)

Boulon de 3/8" x 2 1/2" (60)

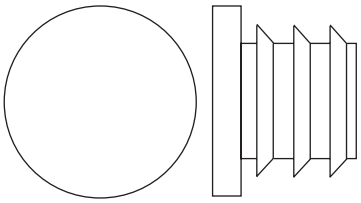


Rondelle de Retenue de 1" (69)

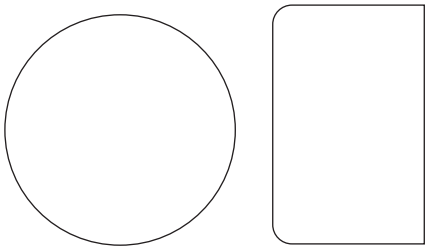
Boulon de 3/8" x 3" (72)



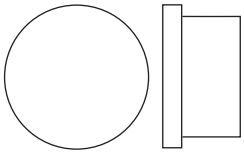
Boulon de 3/8" x 6" (16)



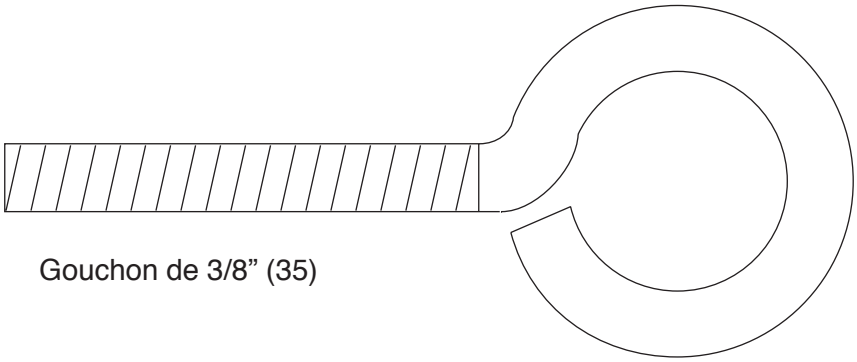
Embout Mâle Rond de 1” (49)



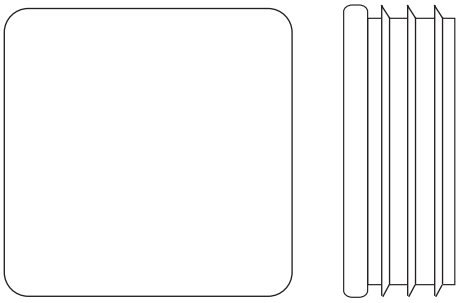
Embout Couvercle Rond de 1” (70)



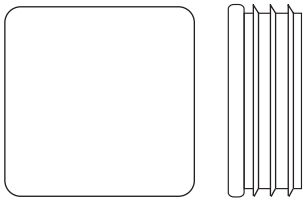
Embout Mâle Rond de 3/4" (34)



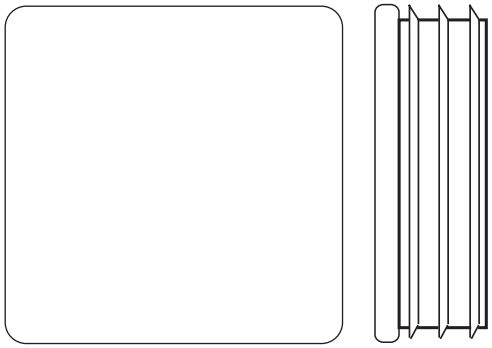
Gouchon de 3/8” (35)



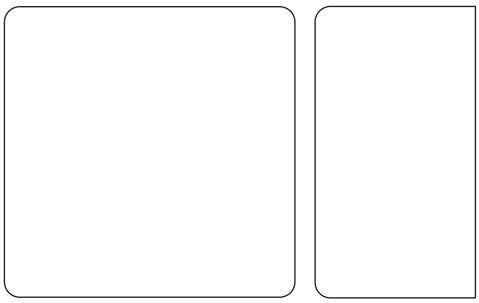
Embout Mâle Carré de 1 1/2" (32)



Embout Mâle Carré de 1" (65)

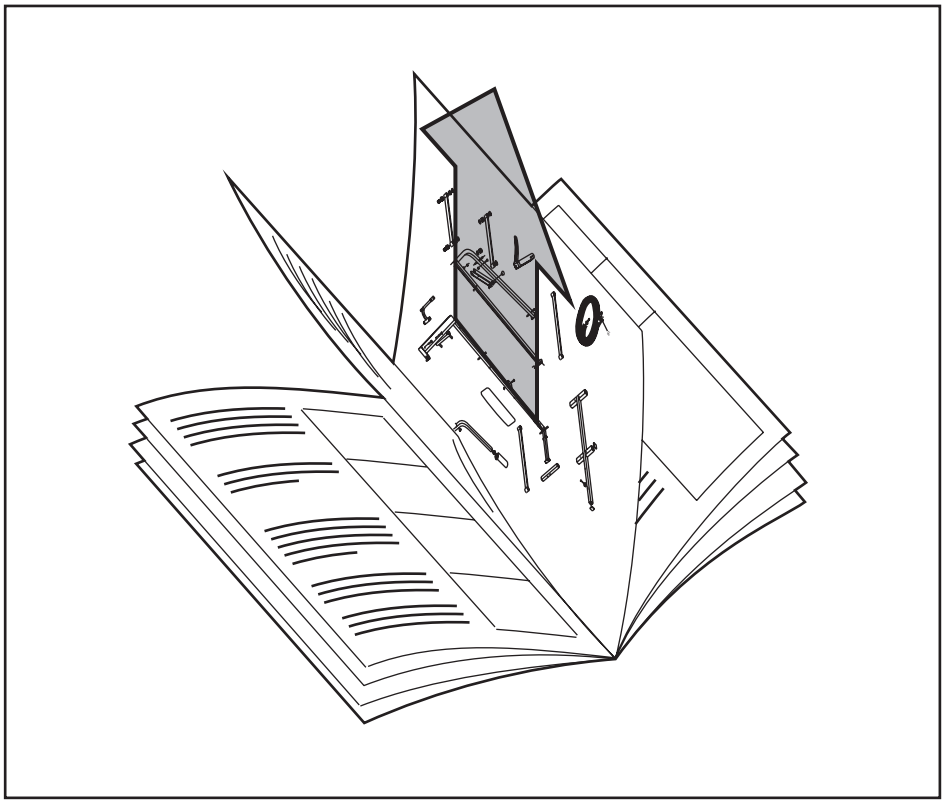


Embout Mâle Carré de 1 3/4" (77)



Embout Femelle Carré de 1 1/2" (27)

ENLEVEZ CETTE LISTE ET CE SCHÉMA DÉTAILLÉ DU LIVRET

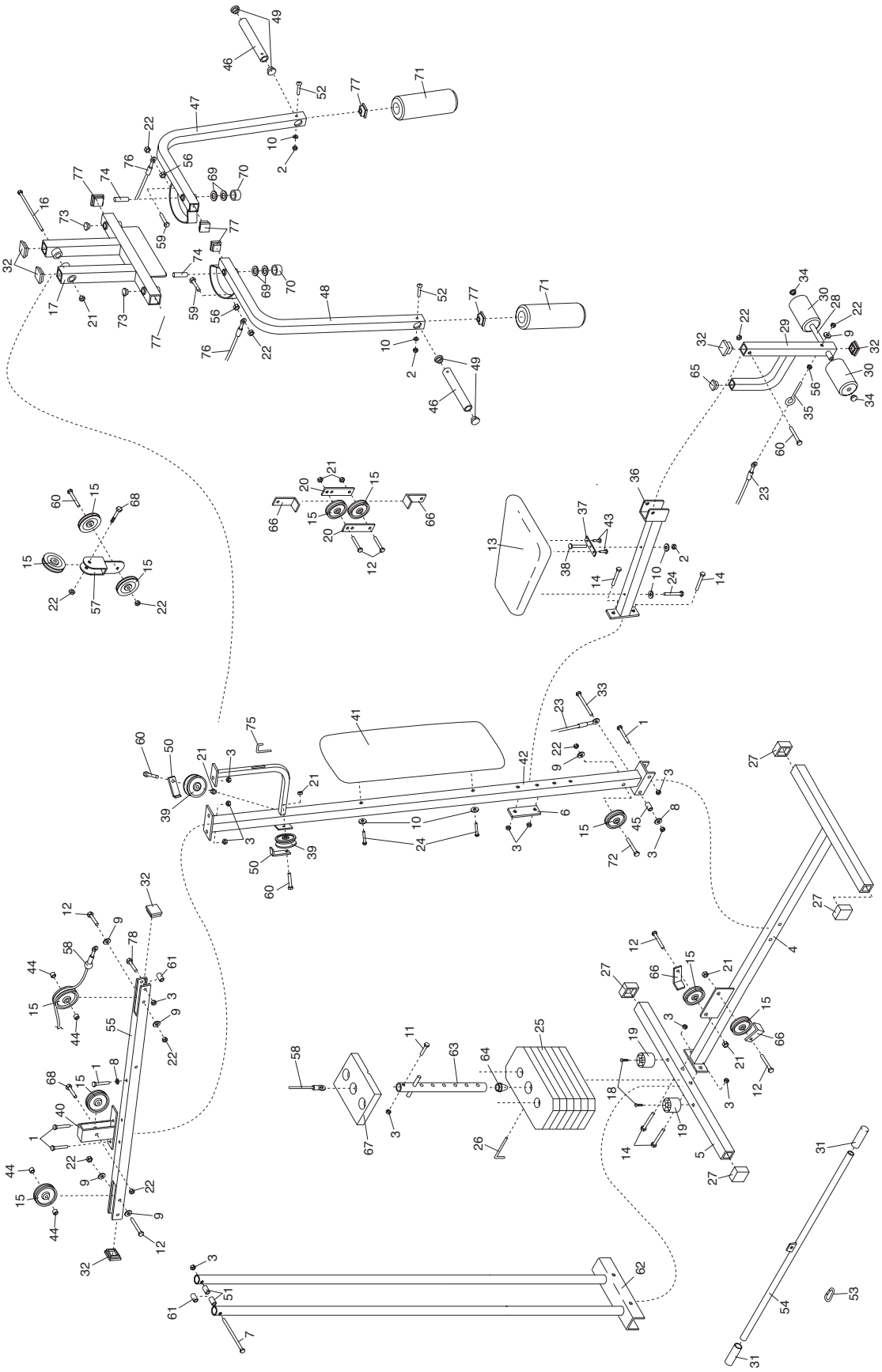


Liste des Pièces—Modèle Nº. WECCSY74091 R0503A

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
1	4	Boulon de 5/16” x 2 1/4”	41	1	Dossier
2	3	Écrou de Blocage en Nylon 1/4”	42	1	Montant
3	12	Écrou de Blocage en Nylon 5/16”	43	2	Vis de 1/4” x 3/4”
4	1	Base	44	4	Bague d’Espacement de 1/2” x 1/4”
5	1	Stabilisateur	45	1	Bague d’Espacement de 1/2” x 3/4”
6	1	Plaque de Soutien	46	2	Poignée de l’Exerciseur pour Bras
7	1	Boulon de 5/16” x 6”	47	1	Bras Gauche
8	2	Rondelle Plate de 5/16”	48	1	Bras Droit
9	6	Rondelle Plate de 3/8”	49	4	Embout Mâle Rond de 1”
10	6	Rondelle Plate de 1/4”	50	2	Support de Câble Long
11	1	Boulon de 5/16” x 1 1/2”	51	2	Bague d’Espacement de 1/2” x 1”
12	6	Boulon de 3/8” x 2”	52	2	Vis de 1/4” x 1 3/4”
13	1	Siège	53	1	Attache de Câble
14	4	Boulon de 5/16” x 2 1/2”	54	1	Barre Horizantale
15	11	Poulie de 3 1/2”	55	1	Cadre Supérieur
16	1	Boulon de 3/8” x 6”	56	3	Écrou de 3/8”
17	1	Cadre de l’Exerciseur pour Bras	57	1	Support de Poulie
18	2	Vis de #8 x 1”	58	1	Câble Court
19	2	Coussin de Poids	59	2	Boulon de 3/8” x 1”
20	2	Plaque en “I”	60	4	Boulon de 3/8” x 2 1/2”
21	7	Écrou de Blocage en Nylon 3/8”	61	2	Bague d’Espacement de 1/2” x 1 3/8”
22	10	Écrou de Verrouillage en Nylon 3/8”			
23	1	Câble Long	62	1	Support du Guide de Poids
24	3	Vis de 1/4” x 2”	63	1	Tube de poids
25	6	Poids	64	1	Coussin du Tube de Poids
26	1	Goupille	65	1	Embout Mâle Carré de 1”
27	4	Embout Femelle Carré de 1 1/2”	66	4	Support de Câble
28	1	Coussinet de Tube	67	1	Poids Supérieure
29	1	Exerciseur pour Jambes	68	2	Boulon de 3/8” x 1 3/4”
30	2	Coussinet de Mousse	69	4	Rondelle de Retenue de 1”
31	2	Poignée	70	2	Embout Couvercle Rond de 1”
32	6	Embout Mâle Carré de 1 1/2”	71	2	Coussin de Mousse de 7”
33	1	Boulon de 5/16” x 3 1/4”	72	1	Boulon de 3/8” x 3”
34	2	Embout Mâle Rond de 3/4”	73	2	Embout Mâle
35	1	Gouchon de 3/8”	74	2	Douille en Plastique de 1 1/8” x 2 1/2”
36	1	Cadre du Siège			
37	1	Plaque du Siège	75	1	Goupille de Verrouillage
38	1	Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2 1/4”	76	1	Câble du Contracteur Pectoral
			77	6	Embout Mâle Carré de 1 3/4”
39	2	Poulie Grosse	78	1	Boulon de 5/16” x 2”
40	1	Support de Poulie Grosse	#	1	Livret d’Instructions

Remarque : “#” indique une pièce non dessinée. Les caractéristiques peuvent être changées sans notification.

Schéma Détaillé—Modèle No. WECCSY74091 R0503A



R0101A